Björn Natthiko Lindeblad
(Caroline Bankler · Navid Modiri)

260.000 ejemplares vendidos

Puedo estar equivocado

El camino hacia el verdadero bienestar

Ariel

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Prólogo
Nota del autor
Introducción. Mi superpoder
1. Ser conscientes
2. Exitoso pero no feliz
3. Respira más, piensa menos
4. Los hermanos Karamázov
5. Entrada en el monasterio
6. No creas todo lo que piensas
7. Mamá, me voy a hacer monje del bosque
8. Natthiko, «el que crece en sabiduría»
9. La inteligencia del instante
10. El colectivo excéntrico
11. El ritmo en un monasterio del bosque
12. Sabiduría «kitsch»
13. El mantra mágico
14. Puede que sí, puede que no
15. Fantasmas, ascetismo y dolor
16. Sufrimiento psicológico voluntario
17. ¿Cuántas Pepsis puede beber un ermitaño?
18. Puño cerrado, mano abierta
19. ¡Búscate un trabajo, amigo!
20. No olvides dejar sitio para los milagros
21. Solo una cosa es segura
22. «Hips Don’t Lie»
23. Soy el monje que nunca ha dudado

24. Carta de despedida
25. La oscuridad
26. Esto también pasará
27. Empieza por ti mismo
28. La vida sigue con pantalones
29. El sentido de la vida es encontrar nuestro don y regalarlo
30. Confianza de ida y vuelta
31. El diagnóstico
32. ¿Así termina todo?
33. Todo me será arrebatado
34. Sé lo que te gustaría ver más en el mundo
35. Mi padre
36. Perdón
37. De la superficialidad a la sinceridad
38. Aquí es donde termina
Agradecimientos
Láminas
Notas
Créditos

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Sinopsis

Puedo estar equivocado cuenta la extraordinaria historia de Björn Natthiko Lindeblad, quien abandonó una prometedora carrera de economista para convertirse en monje budista en la selva de Tailandia. Después de diecisiete años de vida monacal, regresó a Suecia. Desorientado, sin trabajo ni dinero, cayó en una fuerte depresión, pero, gracias a lo aprendido durante los años de desarrollo espiritual, logró salir adelante. En 2018 le diagnosticaron una enfermedad degenerativa incurable, que afronta con la misma conciencia y lucidez con la que asume la vida desde su experiencia como monje.

Sin dar lecciones morales, Björn narra con calidez sus fallos y carencias, las enseñanzas adquiridas en los momentos más difíciles y lo que es realmente importante cuando todo se encamina a su fin. Es el relato autobiográfico de alguien que encontró sosiego centrándose en su interior, un recorrido vital que nos inspira a ser más compasivos y vivir con humildad.

Puedo estar equivocado

El camino hacia el verdadero bienestar

Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler y Navid Modiri

Traducción de Gemma Pecharromán Miguel

Ariel

Prólogo

Leer un buen libro es como emprender un viaje. Te adentras en lo desconocido y te dejas abrazar por todas las impresiones y vivencias. *Puedo estar equivocado* es un libro sobre el viaje espiritual de un ser humano a través de sus inexplorados paisajes interiores. Cuenta la historia del viaje de Björn como monje budista hacia alturas de paz, amor y libertad cada vez mayores. Pero, como en todas las buenas historias, también refleja algo universal. No hay ninguna gran meta —solo un alma humana que despierta a la libertad, al sentido y a la alegría interiores—, y lo hace de la manera más concreta y real posible en su vida cotidiana.

La sabiduría no es información que se aprende, sino algo que adquirimos a través de las experiencias reales de nuestra vida. La verdadera sabiduría surge cuando afrontamos la existencia de una manera consciente y lúcida. A menudo es el resultado de fracasos y contratiempos de tal índole que te abren los ojos a percepciones inesperadas y te llenan de humildad y de amor. La sabiduría no está flotando en lo alto, entre las nubes, sino que se esconde en las experiencias cotidianas de aquí abajo en la tierra. *Puedo estar equivocado* no es solo un título maravilloso para un libro, sino que también es una porción de sabiduría esclarecedora y compasiva. Ese tipo de sabiduría que puede cambiar toda tu vida y quizá abrir tu corazón a un bienestar duradero.

Vivir con la actitud de «puedo estar equivocado» es un requisito necesario para tener una mente y un corazón abiertos. Es un saber que abre la puerta a conocimientos aún mayores, tal vez incluso a revelaciones como las que alcanzó Buda gracias a su iluminación. Es un camino hacia el amor, la humanidad y la comprensión, así como hacia las soluciones para los enormes desafíos a los que se enfrenta la humanidad. Es una llave humilde

para una puerta colosal. Y esta es solo una de las muchas perlas de sabiduría que Björn nos ofrece en este libro, donde comparte lo que ha aprendido a lo largo de su camino como monje budista.

Se requieren grandes dosis de ambición, coraje, honestidad y sinceridad para recorrer lo que llamo «el camino del corazón». El mismo que Buda señaló hace más de dos mil quinientos años. A menudo parece que vas dando traspiés en la oscuridad en una búsqueda constante de destellos de luz que puedan mostrarte el camino a seguir. Algunos de esos destellos provienen misteriosamente de nuestro interior y suelen aparecer cuando menos esperas verlos, cuando ni tan siquiera te sientes merecedor de ellos. Algunos atisbos, en cambio, provienen del exterior en forma de experiencias vitales, o de mentores y maestros atentos, o de momentos en los que te roza una inteligencia misteriosa que, de la forma más inesperada, parece tenderte una mano misericordiosa.

En nuestro interior, todos sentimos una verdadera atracción por una vida con más libertad, humanidad y autenticidad. Pero muchos hacen cuanto está a su alcance para ignorar esa llamada, porque puede ser muy difícil seguirla. Nuestra conciencia moderna tiene ciertas deficiencias a la hora de «traducir» lo que nos dice el alma. Otras personas se lanzan de cabeza hacia las viejas creencias en un intento de fusionarse con la luz interior, de despertar la verdad eterna que descansa en el fondo de todo corazón humano. Algunos de esos aventureros se convierten con el tiempo en puentes entre nuestros antepasados espirituales y los buscadores de nuestro tiempo. Estoy convencido de que Björn, a través de la forma singularmente humana y sincera que le caracteriza, es uno de esos puentes. Y de que *Puedo estar equivocado* es uno de esos libros que tiende puentes.

Lo que realmente aprecio de este volumen es su honestidad sin pretensiones y su sinceridad. Es inteligente y pone de relieve grandes saberes espirituales, pero siempre con los pies en el suelo y conectados con nuestra vida cotidiana. Siento que los libros a veces llevan consigo una clase de paz particular, que se puede percibir de una manera casi sensorial entre las líneas de sus páginas y que se

despierta en nuestro interior cuando nos abrimos a la presencia total del autor. Esto es exactamente lo que me ocurrió cuando me leí de una sentada *Puedo estar equivocado* y fui partícipe de la excelente combinación del saber y la pericia narrativa de Björn.

Sin embargo, te recomiendo que le dediques tiempo a este libro. Disfruta de él como de un cálido día de verano o de una deliciosa taza de té. Y presta atención a lo que puede despertar dentro de ti: la presencia callada y serena que con demasiada facilidad pasamos por alto en nuestro mundo inmensamente agitado.

Lo que se transmite en voz baja en este libro no es la persona que deberías ser, ni lo que puedes lograr si sigues «estos cinco pasos hacia el éxito». En cambio, intenta darte un atisbo de quién y qué eres más allá de tu persona, más allá de lo que te imaginas que eres o de lo que crees que deberías ser. *Puedo estar equivocado* es un libro dirigido a la presencia silenciosa que hay en tu interior: el tú que existe detrás de los pensamientos y las imágenes que proyecta la mente. Es un recordatorio —admirable y altamente humano— sobre quién y qué mira a través de tus ojos y cómo puedes vivir un poco más cada día bajo esa luz.

Que todos los seres florezcan.

A.

Björn ha seguido las enseñanzas espirituales de Adyashanti desde hace más de veinte años. Adyashanti es estadounidense y, a partir de la tradición que sigue del budismo zen, ha adquirido una extraordinaria profundidad y credibilidad acerca de aquello que es difícil de transmitir. Su tono es siempre hondamente humano, su humor es cálido e inclusivo, y construye puentes en lugar de muros entre las diferentes tradiciones y religiones. Nos invita a detenernos y aprender a reconocer lo que siempre es verdadero y absolutamente liberador.

Nota del autor

No sería descabellado que ahora mismo estuvieras pensando que he escrito un libro. Me agrada mucho la idea de ser alguien que ha escrito un libro. Sin embargo, parece que el propio hecho de escribir no me gusta tanto.

La editorial Bonnier me reveló su confianza con un contrato para escribir un libro, primero en 2011 y luego nuevamente en 2016. El bloqueo mental y el perfeccionismo se convirtieron en enemigos demasiado difíciles de superar y me derrotaron en ambas ocasiones.

Sin embargo, Bonnier no se rindió y envió a su explorador y rastreador más terco, Martin Ransgart, tras mis pasos. Estaba en plena gira de conferencias, que había titulado «Llaves hacia la Libertad», y había abandonado la idea de escribir un libro. Pero Martin no se rindió. Aparecía, como esos muñecos que saltan por sorpresa de una caja, en las salas de conferencias, en los estrenos de cine, a través de SMS, llamadas, correos electrónicos y mensajes de Messenger. Finalmente, sentí que esa perseverancia debía recibir su premio, así que acepté. Con una condición: necesitaba ayuda.

Detrás de este libro no hay nadie más que Caroline Bankler, que fue mi pareja durante la gira. Ella, gracias a su brillantez lingüística así como a su excepcional y exquisita sensibilidad con respecto a mi manera de expresarme, escribió este libro en primera persona en un tiempo récord y, además, con una pulcritud increíble. Después, Navid Modiri, mi compañero de pódcast, hizo posible que el libro fuera aún más entretenido y conciso, y reordenó algunos textos y capítulos para que se pudiera disfrutar aún más de su lectura. Posteriormente, Caroline y yo propusimos algunos cambios adicionales para mantener la singularidad de la

obra. En el trabajo de edición, la aportación de Ingemar E. Nilsson, editor de Bonnier, ha sido inestimable y ha contribuido al texto con su experiencia manifiesta, creatividad y calidez humana. Linus Lindgren hizo un trabajo ímprobo saneando y transcribiendo mis palabras de los pódcast, conferencias, meditaciones guiadas y mis dos contribuciones en el programa de radio *Verano en P1*.

Así pues, todavía no he escrito un libro. Ha sido Caroline quien lo ha escrito, y Navid, Ingemar, Martin, Linus y yo la hemos ayudado en todo lo que hemos podido.

Espero que el libro hable por sí mismo, concretamente a ti. Que decidas volver a él de vez en cuando. Que ciertos pasajes e ideas que contiene se conviertan en tus compañeros de por vida. Que el libro pueda ser un amigo que te entretenga y estimule cuando todo va bien, y te reconforte y te devuelva la confianza si en algún momento te enfrentas a circunstancias más desafiantes.

Gracias por tu confianza.

Siempre con afecto,

B. N. L.

Introducción

Mi superpoder

Después de abandonar mi vida de monje y regresar a Suecia, me entrevistaron para un periódico. Querían saber más sobre mis un tanto extrañas elecciones de vida. ¿Por qué quiere un exitoso licenciado en Económicas regalar todo cuanto posee, afeitarse la cabeza y trasladarse a la jungla con un grupo de desconocidos? Tras una breve conversación, el periodista me hizo la pregunta del millón:

—¿Qué fue lo más importante que aprendiste en los diecisiete años de monje budista en el bosque?

Me sentí un poco presionado y nervioso ante la pregunta. Tenía que contestar algo con bastante rapidez, pero no quería ser negligente ni hacer trampas precisamente con esta respuesta.

El periodista que tenía ante mí no era una persona que tuviera un interés espiritual evidente. Seguramente, a él le llamaban la atención todas las cosas a las que yo había renunciado durante mi etapa como monje. Después de todo, había vivido sin dinero, sin sexo ni masturbación, sin series de televisión ni novelas, sin alcohol, sin familia, sin vacaciones, sin cenas de los viernes, sin las comodidades de la vida moderna, sin elegir qué ni cuándo iba a comer.

Durante diecisiete años.

Voluntariamente.

¿Y qué obtuve a cambio?

Para mí era importante ser sincero. Quise que la respuesta pareciera absolutamente cierta. Así que reflexioné y esta brotó enseguida de un lugar tranquilo en mi interior:

—Lo que más valoro de los diecisiete años de adiestramiento espiritual a tiempo completo es que ya no creo en todo lo que pienso.

»Ese es mi superpoder.

Lo bueno es que ese es el superpoder de todos. También el tuyo. Espero poder ayudarte en el camino para reencontrarlo, si acaso lo has perdido.

Es un gran privilegio que se me hayan dado tantas oportunidades de compartir con los demás lo que aprendí durante todos esos años de esfuerzos ininterrumpidos para alcanzar el desarrollo espiritual y personal. Siempre he apreciado estas oportunidades como algo profundamente significativo. He conseguido muchas cosas que me han ayudado, que me han facilitado vivir la vida, ser yo mismo. Con suerte, en este libro encontrarás algo que también a ti te resultará útil. Algunas de mis enseñanzas han sido literalmente vitales para mí. Sobre todo durante los dos últimos años, en que he llegado a la antesala de la muerte mucho antes de lo que hubiera deseado. Quizá sea el final. Pero también el principio.

1

Ser conscientes

Tengo ocho años. Como de costumbre, me despierto antes que los demás. Doy vueltas por la casa de mis abuelos paternos, situada en una isla en las afueras de Karlskrona, esperando que Nils, mi hermano pequeño, se despierte. Me detengo delante de la ventana de la cocina. De repente, el murmullo de mi interior enmudece.

Todo se queda en completa calma. La tostadora cromada en el alféizar de la ventana es tan bella que me quedo sin aliento. El tiempo se detiene. Todo cobra brillo a mi alrededor. Un par de traviesas nubes sonríen desde el cielo azul de la mañana. Al otro lado de la ventana, el abedul mece sus hojas relucientes. Mire a donde mire encuentro belleza.

Seguramente entonces no le puse palabras a aquella experiencia, pero ahora quiero tratar de describirla. Era como si todo estuviera susurrando: «Bienvenido a casa». Por primera vez en la vida me sentí de verdad en casa en este planeta. Estaba presente, aquí y ahora, sin pensar en nada. Luego llegaron las lágrimas y un calor en el pecho que hoy llamaría «gratitud». Después, la esperanza de que aquello durara para siempre, o al menos mucho tiempo. No fue así, por supuesto. Pero nunca he olvidado aquella mañana.

Nunca me he sentido del todo cómodo con la palabra *mindfulness*. Mi mente no se siente plena cuando estoy realmente en el momento presente, sino más bien como si me hallara en una sala vacía, grande y acogedora, con mucho espacio para todo.

Conciencia plena, lo llaman. Suena estresante, en absoluto relajado. Por eso me gustaría proponer una nueva expresión: ser conscientes.

Tomamos consciencia, permanecemos conscientes, somos conscientes. Fue la consciencia lo que floreció aquella temprana mañana junto a la tostadora en Karlskrona. Se parece a recostarse cómodamente. Los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales: todo puede ser tal como es. Entonces esto nos vuelve un poco más grandes. Observamos cosas dentro de nosotros y en nuestro entorno que no habíamos visto hasta ese momento. Es un sentimiento de intimidad. Como un amigo interior que siempre está de tu lado.

El grado de presencia, sin duda, afecta también a tu relación con los demás. Todos sabemos lo que es pasar un rato con alguien que no está presente. Hay alguna cosa que resulta molesta todo el tiempo, como si faltara algo. He observado que los niños pequeños notan esto de una manera muy clara. No se dejan impresionar por tu capacidad analítica y están maravillosamente dotados para saber si estás presente o no. Se dan cuenta cuando finges o tu cabeza está en otra parte. Ocurre lo mismo con los animales. Pero cuando nosotros mismos estamos presentes, cuando no nos hallamos completamente hipnotizados por cada pensamiento que sale de nuestra cabeza, entonces los demás también experimentan que es mucho más agradable estar con nosotros. Nos ganamos su confianza. Conseguimos su atención. Conectamos con nuestro entorno de una manera muy distinta. Tú eso ya lo sabes, por supuesto, y tal vez te parezca una absoluta obviedad. Con todo, muchos de nosotros lo olvidamos continuamente. Es muy fácil preocuparse de ser perspicaz y de impresionar a los demás, por lo que olvidamos el enorme valor que tiene un tiempo de presencia sincera.

2

Exitoso pero no feliz

Terminé la secundaria con buenas notas y pude elegir mis estudios universitarios con bastante libertad, pero no tenía ningún plan claro con respecto a mi futuro. Como si de un juego se tratara, había solicitado plaza en varias carreras. Luego, el azar quiso que me encontrara en Estocolmo en el mes de agosto, cuando se realizaban allí las pruebas de acceso a la Escuela de Economía. Mi padre había seguido el mismo camino: finanzas, economía y grandes empresas. Así que me presenté a los exámenes. Fue un día entero de pruebas exigentes de diferentes tipos. Resultó que las superé con holgura y un par de meses después recibí la confirmación de que había sido admitido. Como no tenía ningún plan definido, pensé que no tenía nada que perder si me lanzaba a esos estudios. Estudiar Económicas siempre es bueno, abre muchas puertas. Eso es lo que me habían dicho. Pero la verdadera razón por la que comencé en Handels fue seguramente por el orgullo que sintió mi padre cuando entré.

Me gradué en Económicas la primavera de 1985. Tenía entonces veintitrés años. Suecia ofrecía en aquel tiempo un mercado laboral propicio. Las empresas venían a buscarnos a la universidad antes incluso de que nos hubiéramos licenciado. Una soleada tarde de mayo me encontré sentado ante un banquero de cierta edad en un elegante restaurante de la calle Strandvägen, en el centro de Estocolmo. Cenamos y me entrevistó para un posible puesto de trabajo. Mientras comía, hice lo que pude para sonar inteligente, algo que siempre me ha resultado difícil de combinar. Cuando la cena y la entrevista terminaron, nos estrechamos la

mano y el banquero dijo:

—Bueno, es probable que te pidamos que vengas a la oficina central de Londres para continuar con las entrevistas. Pero ¿puedo darte un pequeño consejo antes de esa visita?

—Sí, claro.

—Bueno, cuando vayas a Londres para entrevistarte con mis colegas, procura parecer un poco más interesado en el trabajo.

Comprendí muy bien a qué se refería, pero me quedé sorprendido de que se me notara tanto. En aquel momento era como otros jóvenes de mi edad, un chico en busca de una vida adulta. Eso significa que lo haces lo mejor posible y a veces implica cierta dosis de teatralidad, como fingir que te hallas más interesado por algo de lo que en realidad lo estás. Pero justo esa tarde, al parecer mis dotes de actor no estuvieron a la altura requerida. No obstante, daba la impresión de que el asunto había ido bien de todos modos. Recibí otras ofertas de trabajo y comencé rápidamente a trepar por la famosa escalera de la carrera profesional.

Un par de años después, un domingo por la tarde de un mes de mayo, me encontraba tumbado en mi sofá rojo de Ikea de tacto áspero, que me había traído desde Suecia, y sentía la cálida brisa del mar que entraba por la ventana. Trabajaba en una gran empresa internacional y me habían destinado a su sede en España. Tenía coche de empresa. Secretaria. Volaba en clase *business*. Disfrutaba de una bonita casa junto al mar. Y dos meses más tarde me convertiría en el director financiero más joven de una filial de la compañía AGA. Llegué a salir en la revista de la empresa y parecía un joven brillante a ojos de los demás. Solo tenía veintiséis años y, visto desde fuera, daba la impresión de que todo me iba estupendamente. Pero creo que casi todos los que hayan estado en mi lugar —parecer alguien de éxito ante el mundo— descubren con el tiempo que eso no es garantía de felicidad.

Tener éxito no es lo mismo que ser feliz.

A ojos de los demás, había jugado bien mis cartas. Tenía los

signos externos del éxito material y profesional. Había saltado directamente de la universidad a tres años intensos en el mundo de los negocios en media docena de países. Todo por pura voluntad y a base de disciplina. Seguí interpretando mi papel y continué fingiendo que me interesaba la economía. Eso funciona durante un tiempo, pero luego, claro está, llega un día en la vida de todos en que la disciplina por sí sola ya no basta como fuerza motora. Algo más profundo dentro de nosotros necesita que nuestro trabajo y aquello a lo que dedicamos los días nos sirva de impulso y estímulo. Este tipo de refuerzo raramente viene a través del éxito. Puede llegar más bien cuando estableces cierta camaradería con tus compañeros de trabajo, cuando le ves un sentido a lo que haces y puedes contribuir a ello con tu talento.

En cierto modo me sentía como si me disfrazara de licenciado en Económicas cuando iba al trabajo con el traje y mi brillante maletín rectangular. Por las mañanas me hacía el nudo de la corbata frente al espejo del cuarto de baño, hacía la señal de los pulgares hacia arriba y le decía a mi imagen reflejada: «¡Es la hora del espectáculo, amigos!». Pero mi vivencia interior y subjetiva era: «No me siento bien. No me parece divertido ir al trabajo. A menudo noto angustia cuando pienso en mi trabajo. Las veinticuatro horas del día percibo un carrusel de pensamientos de fondo con cuestiones como: ¿me he preparado lo suficiente? ¿Doy la talla? ¿Cuándo me va a descubrir alguien? ¿En qué momento se van a dar cuenta de que estoy fingiendo que me interesan las cuestiones financieras?».

Allí, tumbado en mi sofá rojo, estas dudas parecieron hacerse más insistentes de lo habitual. Seguí pensando en lo que decían los libros que estudiamos en Handels, en la Escuela de Economía. ¿Cuál debe ser la motivación principal de un economista en una gran empresa? Exacto: maximizar la riqueza de los accionistas. ¿Qué significaba eso para mí? ¿Quiénes eran? ¿Había conocido alguna vez a un accionista? (Y aunque así fuera, ¿por qué tendría que estar interesado en maximizar su riqueza?)

Estaba pensando en la semana siguiente y en las tareas que tenía por delante y esos pensamientos zumbaban con obstinación dentro de mi cabeza. Había una serie de cosas que tenía que hacer esa semana para las que no me sentía plenamente capacitado. Una reunión del grupo de gestión en la que se esperaba que diera mi parecer sobre la viabilidad de construir una planta de ácido carbónico en las afueras de Madrid. Un informe trimestral que tenía que enviar a Suecia. Fue pura y simplemente el típico ataque de angustia del domingo noche lo que empezó a recorrerme el pecho. Sospecho que casi todo el mundo puede reconocerse en esta descripción. Cuando se cae en tal estado mental, es como si todos los pensamientos pasaran por un filtro oscuro. Pienses lo que pienses terminas con inquietud, miedo, desesperación, angustia e impotencia. Recuerdo que pensé algo más o menos así: «¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo? Estoy aquí en el sofá atrapado en una espiral de oscuros pensamientos, y eso no es bueno para mi salud».

Entonces se me ocurrió pensar en un libro que había leído hacía poco. Por tercera vez, de hecho. Me parecía que era bastante denso, así que, aunque lo había leído de corrido tres veces, consideraba que había entendido entre un 30 o un 40 por ciento del contenido. Se titulaba *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*.

En realidad, no trataba tanto del budismo zen. Por otro lado, tampoco hablaba mucho del arte del mantenimiento de una motocicleta. Pero en él había muchas ideas. Y una de las que capté fue lo siguiente: «Lo que hay dentro de nosotros, las personas, que es sereno, lo que hay dentro de nosotros que es tranquilo y calmado, que no se torna turbulento por nuestros continuos pensamientos de fondo, eso es valioso, merece la pena fijarse en ello. Eso tiene recompensas».[1]

Pasado un rato, sentí una vaga sensación de comprensión. «Está bien, todos mis pensamientos actuales hacen que me sienta mal. Tratar de bloquearlos parece que no funciona en absoluto. Cambiarlos por pensamientos positivos se me antoja hipócrita. ¡¿Acaso debería permanecer aquí tumbado y fingir que espero algo

positivo de esa reunión del grupo de gestión?! ¿A qué conduce eso? ¿Qué puedo hacer si quiero encontrar el sosiego y no estar hipnotizado por mis propios pensamientos?»

El libro subrayaba el valor de fijarse en el silencio que hay dentro de nosotros. Pero ¿cómo se hacía eso? ¿Qué podía hacer a nivel práctico para volverme hacia mi tranquilidad interior? Aunque no me resultó evidente así de inmediato cómo hacerlo, la idea me sedujo.

Había oído que una manera de hacerlo podía ser a través de la meditación. Pero sabía muy poco sobre lo que implicaba realmente. Había observado que en buena medida tenía que ver con la respiración, pues la gente que medita parece ocuparse mucho de ella. No sería tan difícil, ¿no? Por lo que recordaba, respiraba desde que nací. Pero, naturalmente, también me di cuenta de que quienes meditaban parecían ocuparse de la respiración y la observaban de una manera que yo no hacía. Decidí probarlo, merecía la pena intentarlo.

Entonces, de una manera muy inexperta, comencé a seguir mi respiración. «Ahí empieza la inspiración. Ahí termina. Ahí empieza la espiración. Ahí termina. Breve pausa.»

No diré que fue fácil ni que me pareciera especialmente natural. Tuve que luchar todo el tiempo para concentrarme en ese objetivo y evitar que mi atención se desviara. Pero continué durante diez o quince minutos más. Intenté pacientemente, una y otra vez, concentrarme en seguir mi respiración, mientras los pensamientos seguían dándome vueltas en la cabeza: ¿qué voy a decir en la reunión del grupo de gestión? O: ¿voy a cenar gazpacho esta noche otra vez? O: ¿cuándo podré viajar de nuevo a Suecia? O: ¿por qué mi chica ha roto conmigo?

Lentamente, todo se fue calmando al menos un poco. No de una forma extraña, religiosa ni misteriosa, solo de la manera en la que me imagino que las cosas se pueden calmar en esos momentos de tranquilidad que vives en tu semana o en tu mes. Lo suficiente como para conseguir alcanzar cierta distancia crítica con respecto a

mi flujo de pensamientos, y no tenerlo siempre así. La presión sobre el pecho se alivió ligeramente. Las pausas entre los pensamientos angustiosos empezaron a ser un poco más largas. La mera sensación de existir se volvió un poco más accesible. Y desde esa relativa calma, desde un lugar bastante sereno en mi interior, surgió un pensamiento susurrante. Ni siquiera lo llamaría pensamiento, sino más bien intuición. Algo interior, que parecía brotar de la nada, que no era el último eslabón de una serie de pensamientos, que no era nada que hubiera razonado, surgió solo de repente. Apareció claramente allí ante mí, listo y formado:

«Es hora de pasar página».

Tardé unos cinco segundos en decidirme. El mero hecho de permitirme pensar que iba a dejar el trabajo fue en extremo vivificante. Parecía peligroso y vital al mismo tiempo. Mi cuerpo se fue llenando de una energía burbujeante que venía como en oleadas. Tuve que levantarme y bailar un poco. (En ese momento probablemente me parecía al oso Baloo.) Me sentí fuerte y resuelto. Quizá esta fuera la primera decisión que había tomado en toda mi vida por mí mismo, sin mirar angustiado por encima del hombro y preguntarme qué iban a pensar los demás.

Un par de días después renuncié a mi trabajo.

3

Respira más, piensa menos

Para mí, un joven de veintiséis años desmoralizado en España, el hecho de tratar de meditar durante quince minutos llegó a significar más de lo que podría haber imaginado entonces. En aquel momento, solo deseaba encontrar una forma de combatir mi malestar, pero lo que sentí fue tan convincente que me despertó las ganas de más. Quería aprender más sobre esa voz sabia que habitaba en mi interior.

No fue como si sintiera una gran revelación cuando comencé a escuchar mi interior ni que terminara en un estado de conciencia especial. Pero el breve descanso de la fricción de los pensamientos me dio una increíble sensación de libertad. Si bien estos no habían desaparecido por completo, lo cierto es que ya no eran tan hipnóticos. Fue como si hubiera dado un paso atrás en mi interior y hubiera empezado a comprender que si bien tengo pensamientos, no soy mis pensamientos.

Los pensamientos en sí no son un problema, desde luego. Pero identificarse automáticamente, sin ningún tipo de perspectiva crítica, con cada uno de mis pensamientos es un problema enorme. La mente no entrenada cae con facilidad en ello. Sentimos que nuestra identidad está ligada en lo más íntimo a nuestros pensamientos.

No quiero animar a nadie a pensar en positivo. En absoluto. Personalmente no estoy convencido de que el pensamiento positivo sea muy potente. Siempre lo he encontrado bastante superficial.

¿Qué tal intentar no pensar en nada? Buena suerte con ello. Me atrevería a afirmar que en principio eso es físicamente

imposible. Intenta no pensar en un elefante rosa. Nuestro cerebro no puede entender la palabra *no*. Pero, en cambio, es capaz de aprender a desprenderse de un pensamiento, algo que puede ser increíblemente útil.

¿Cómo te desprendes de una serie de pensamientos a los que no quieres seguir dando vueltas? Pues dirigiendo tu atención hacia otra parte. El único abono de los pensamientos es la atención que les prestas.

Imagínate un puño cerrado que despliega los dedos y se convierte en una mano abierta, y así nos muestra cómo podemos desprendernos de las cosas y de los pensamientos y dejarlos volar. Ese sencillo gesto de desprendernos por un momento de lo que pensamos es más útil de lo que creemos. Dirigir, consciente e intencionadamente, nuestra atención hacia algo menos complicado, por ejemplo, un hecho fisiológico como la respiración, puede dar lugar a una pausa muy beneficiosa y refrescante que rompa con nuestro caos interior.

Quizás a ti también pueda serte útil. ¿Quieres probarlo?

Cuando sea el momento de inspirar, imagina que es un ascenso a través del cuerpo. En cierto modo es como si tu parte superior fuera una botella de agua. El nivel del agua desciende cuando espiramos, la botella queda completamente vacía, y cuando inspiramos vuelve a subir el nivel desde el fondo. Imagina que la inspiración comienza abajo, en las caderas o incluso en el suelo. Luego, el nivel del agua asciende por el estómago, el pecho y la garganta.

Procura únicamente dejar que estas dos olas se mantengan por un tiempo: la descendente en la espiración y la ascendente en la inspiración. Si tienes que ajustar cosas, hazlo con delicadeza y amabilidad, como si le preguntaras al cuerpo: ¿cómo te resulta más fácil respirar?, ¿si abro un poco el pecho?, ¿si hundo un poco los hombros? Encuentra la parte de ti que sienta que así está suficientemente bien, que es incluso agradable.

Esa respiración es todo cuanto necesitas hacer ahora. Estás

libre de todo lo demás. El lóbulo frontal está de vacaciones. En ese preciso instante no tienes que asumir ninguna responsabilidad. En ese momento no necesitas elaborar ningún plan ni tener ninguna opinión ni tampoco acordarte de nada. Lo único que debes hacer es respirar. Mantente así todo el tiempo que quieras.

¿Con qué frecuencia te prestas a ti mismo este tipo de atención interior? Aprovecha la ocasión cuando se presente.

Y no porque vayas a ganar nada con ello. No porque vayas a sentirte siempre tranquilo y sosegado. No porque vayas a experimentar fuegos artificiales en tu interior. No porque quieras ser una persona más espiritual. Sino únicamente porque la respiración lo vale.

Piensa en todas las palabras grandilocuentes que se asocian con la respiración. Inspiración: aspiración. Espiración: espiritual, espíritu. Hay algo en esta relación. Si quieres tener un mayor acceso a tu vitalidad, acostúmbrate a sentir tu respiración.

Se cuenta que el monje tailandés Ajahn Chah, que era maestro en la tradición en la que viví, dijo en una ocasión: «Hay personas que viven toda una vida sin haber experimentado de verdad una sola respiración. Es increíblemente triste».

Elegir en qué fijas tu atención tal vez te parezca fácil, pero soy el primero en admitir lo increíblemente difícil que puede llegar a ser. Cuando empezamos a concentrarnos en la respiración, la mayoría de nosotros acabamos sumidos en una especie de yoyó mental. Sigues un par de respiraciones, luego la atención se desvía hacia algo irrelevante y hay que recuperarla con paciencia. Y así una y otra vez. Los pensamientos son casi incansables en su afán de girar en las direcciones más inesperadas. Pero, cada vez que se desvían, antes o después lo acabamos descubriendo. Todo lo que podemos hacer entonces es constatar que ha sucedido (de nuevo), sin criticarnos por ello ni juzgar el grado de éxito; libérate de los pensamientos y dirige tranquilamente la atención a lo que nos

habíamos propuesto.

Puede resultar tentador abandonar. Pero merece la pena perseverar. Porque aunque esto no es más que un pequeño gesto carente de glamur en la vida privada de cada uno, es un paso absolutamente necesario y de un valor incalculable en el desarrollo de la conciencia colectiva humana.

El valor del silencio y de escuchar nuestro interior es algo que se destaca y a lo que se presta atención en todas las religiones y así ha sido desde tiempos inmemoriales. No es algo que esté relacionado solo con el budismo, la meditación o diferentes ritos de oración. Tiene que ver con el hecho de que somos personas.

Todos tenemos la capacidad de liberarnos de nuestros pensamientos, de elegir a dónde queremos dirigir nuestra atención, cuánto tiempo dejamos que esta se concentre en cosas que no nos hacen ningún bien. Tú también. A veces solo necesitas practicar un poco. Porque cuando ignoramos esa capacidad, o dejamos de interesarnos del todo por ella, entonces quedamos abandonados al albur de los comportamientos, ideas y modelos aprendidos automáticamente. Nos tienen sujetos como con una correa. Y nosotros vamos dando la misma vuelta una y otra vez. Eso no es libertad. Eso no es dignidad.

¿Es fácil?

No.

¿Merece la pena intentarlo lo mejor que puedas, a tu propio ritmo?

Sí.

4

Los hermanos Karamázov

No fue nada fácil llamar a la puerta de mi jefe y decir de repente: «Oye, las cosas no van a ir como habíamos planeado. Dimito». Tampoco fue sencilla la conversación con mis padres: «Sí, he dejado el trabajo. No, no tengo un plan B».

Un mes después de renunciar a mi empleo, estaba de vuelta en Gotemburgo. Alquilé un estudio sencillo —en realidad, lo subarrendé— en el barrio obrero de Majorna y conseguí un trabajo de friegaplatos en la fonda de Långedrag. Recuerdo que el primer día, mientras estaba allí fregando lo más sucio, oí entrar al resto del personal charlando a la ligera entre ellos: «Uh, ¿sabéis si habla algo de sueco el nuevo friegaplatos?». En mi interior, el orgullo exclamó con discreción: «En realidad, debéis saber que hasta hace poco era una persona bastante importante».

Poco tiempo después empecé a estudiar Literatura. Una mañana, en el tranvía de camino a la universidad, vi un cartel publicitario de un teléfono de la esperanza que acababa de inaugurarse. Algo en mi interior se sintió atraído ante la idea de probar el voluntariado, así que les comuniqué mi interés. Recibí formación durante media docena de domingos y después hice turnos de cuatro horas los jueves por la noche atendiendo al teléfono. Al principio, lógicamente, traté de dar buenos consejos. Pero, poco a poco, fui aprendiendo a permanecer callado y a escuchar con el corazón abierto.

Conocí por primera vez el lado oscuro de mi ciudad natal. Soledad y vulnerabilidad. Desesperación e impotencia. A menudo me sentía remiso a empezar mi turno de trabajo. Pero cuando lo

acababa, tenía la sensación de que había crecido un par de centímetros, y la calidez y la comprensión cantaban en mi pecho. Había tanta gente llorando por sus vidas como de gratitud por el hecho de que finalmente alguien les estuviera escuchando. Algunos de ellos llevaban décadas sin que alguien les prestara semejante atención. Aquello me recordó algo importante: estar disponible para los demás suponía una recompensa personal impresionante.

Después de estudiar Literatura durante un año, continué mi búsqueda por el mundo. Finalmente acabé en la India, como economista de la ONU para la Alimentación y la Agricultura, la FAO. El mío era un ejemplo clásico: joven occidental, idealista e ingenuo que viaja a la India para ayudar. Resultado final: la India ayuda mucho más al joven occidental, idealista e ingenuo que viceversa. Durante ese año viajé de mochilero por el sudeste asiático. Estuve tres semanas subiendo y bajando el Himalaya. Aquello fue increíble. Desde pequeño he amado las montañas de manera incondicional. Siempre han sido mi entorno favorito, mi elemento. Soy muy feliz de encontrarme entre altas montañas, así que podrás imaginarte lo bien que me sentía cuando todos los días emprendía etapas increíblemente largas a través de esa magnífica cordillera.

Supongo que todos los que han probado a hacer senderismo con mochila durante un tiempo prolongado saben lo que se siente después de unos días; en cierta manera, la vida se vuelve cada vez más fácil. Al final, todo se resume en las condiciones climatológicas, el cuerpo, la comida, la bebida y el descanso. Recuerdo que me colgaba la mochila por las mañanas y me sentía capaz de caminar hasta el fin del mundo: «Esto es lo único que quiero hacer». Me sentía invencible.

Sin embargo, llevaba, estoy casi seguro, el equipaje menos inteligente de todos los tiempos. Estoy convencido de que era el único senderista de aquel año que era tan pretencioso como para llevar encima un ejemplar en tapa dura de *Los hermanos Karamázov*, de Dostoievski. Un ladrillo que, además, estaba demasiado cansado para poder leer cuando acampaba por las tardes.

Cuando terminé aquel recorrido de casi un mes, regresé a Katmandú, la capital de Nepal, una parada habitual entre los mochileros. Había estado tomando la misma comida durante varias semanas —un guiso de lentejas y arroz tres veces al día—, así que pedí con gran entusiasmo un desayuno de lujo en el establecimiento donde, según se decía, servían los mejores cruasanes de Katmandú. Una estudiante de Medicina muy hermosa y rebelde de Ciudad del Cabo se sentó enfrente de mí.

Dijo que se llamaba Hailey.

Durante toda mi vida he tenido complejo de ser malo ligando. Debí quedarme dormido el día que Dios repartió el Gran Manual del Flirteo. Pero algo debí hacer bien en aquel desayuno. Duró cuatro horas y, antes de que acabara, estaba convencido de que me había enamorado de aquella mujer estrepitosa, llamativa y un tanto estrafalaria que estaba sentada delante de mí. Además, en esta ocasión, mis sentimientos eran correspondidos. Unos días después viajamos juntos a Tailandia y compartimos dos semanas de amor playero absolutamente impecables, de cine. Luego me dejó.

Creo que lo que pasó después de las dos primeras semanas de ensueño fue que empecé a temer que ella me gustaba más que yo a Hailey. A partir de ahí, el paso hacia el siguiente miedo no era muy largo:

¿Y si me deja?

Esas sospechas hicieron que algo se me bloqueara en el pecho. Y sucedió muy rápido. Supongo que fue ese mismo mecanismo el que hizo que se cerrara el centro emocional. Y cuando empiezas a sentirte bloqueado emocionalmente, entonces no es tan fácil ser juguetón, ligero, simpático ni espontáneo. Te vuelves más reservado y torpe. Y eso es lo que me pasó. Además, me decía que no debía mostrarme tan reservado y encasillado, lo cual hacía que me volviera aún más reservado y encasillado. Cuando al final Hailey, muy amable y cariñosa, confirmó mis temores y rompió de verdad la relación, lo único que pude responderle fue: «¿Sabes una cosa? Si estuviera saliendo con alguien como yo, tal como soy

ahora, también habría roto con esa persona».

Tenía edad suficiente como para que me hubieran dado calabazas unas cuantas veces antes, pero no me dolió menos por ello. Con el paso del tiempo he observado que no soy el único a quien las heridas provocadas por una ruptura o un rechazo le resultan particularmente dolorosas. Con frecuencia se encuentran entre las heridas más profundas de un ser humano. Además, siempre he sido un punto melodramático.

Pues bien, ahí estaba yo, recién abandonado en una playa de Tailandia. Más solo que la una y con el corazón destrozado. Vivía en el típico alojamiento para mochileros y a mi alrededor todo era un hervidero de jóvenes despreocupados, guapos, bronceados, divertidos, ávidos de aventuras y extrovertidos.

Y ahí estaba yo. Parapetado detrás de mi manoseado libro de Dostoievski tratando de parecer profundo y aparentar que todo cuanto necesitaba era el mundo de las grandes ideas. Aquello duró unos días. Después se hizo bastante evidente que estaba muy deprimido.

Me resultó dolorosamente claro darme cuenta de que no tenía ni idea de qué podía hacer cuando me sentía así de mal. Lo que se decía de manera literal «ni idea». No tenía ninguna herramienta en mi caja. Y no pude evitar pensar: «¿No es un poco raro? He recibido educación durante dieciséis años y no recuerdo ni una sola clase en la que haya aprendido nada sobre qué hacer cuando la vida se vuelve difícil».

Todos necesitamos que nos orienten de vez en cuando. No puedo ni siquiera imaginarme a una persona que no atraviese momentos difíciles alguna vez en su vida. Todos pasamos por callejones donde nos sentimos totalmente solos, indefensos, sin apoyo, incomprendidos, maltratados. Y cuando el viento se convierte en tormenta, necesitamos encontrar cosas a las que aferrarnos y amarrarnos. Eso es algo que podemos encontrar en nuestro entorno o en nuestro interior. Preferiblemente en ambos sitios.

Estamos llegando a esa parte de la historia que suena como un auténtico cliché: hombre joven con el corazón destrozado busca

refugio en el monasterio.

Pero eso fue precisamente lo que ocurrió. Nunca me había interesado de verdad la religión, pero se había vuelto dolorosamente evidente para mí que me sentía indefenso cuando los sentimientos y las emociones me golpeaban de esa manera. Tenía que hacer algo. Había llegado el momento de pedir ayuda y me pareció que el budismo era un buen lugar para comenzar.

5

Entrada en el monasterio

Alguien me dio la dirección de un monasterio en el norte de Tailandia donde impartían cursos de meditación en inglés de un mes de duración. Aunque ya había probado la meditación antes, aún tenía una idea muy vaga sobre qué era realmente. Pero me había fijado en algunos monjes que había visto durante mi viaje y pensé que parecían bastante relajados y tranquilos mientras canturreaban deambulando al amanecer y recibían en sus escudillas la comida que les daban los habitantes de la zona. Además, había algo indefinible en los tailandeses en general que me fascinaba. Era como si se sintiesen cómodos en su propia piel. Tenían una seguridad en sí mismos difícil de definir, una actitud que en el mundo occidental no había observado tan a menudo.

Desde muy joven había notado una voz en mi interior que solía susurrarme que no daba la talla. Una voz que aumentaba de volumen cuando hacía algo torpe o irreflexivo, o cuando cometía algún error o malinterpretaba algo. Esa misma voz permanecía en silencio si hacía algo bien. Ya entonces comprendí que no era solo un problema personal, sino también parte de la herencia cultural que había recibido. En nuestra parte del mundo, muchas personas viven con un susurro constante, con una voz crítica en su interior. Una voz que se muestra mezquina al hablarnos, incluso cuando solo hemos cometido un error inocente. A menudo cargamos con el peso de no estar a la altura, con el miedo a que nos «descubran». Dudamos de que la gente pueda apreciarnos si supiera en realidad cómo somos. Representamos un papel para no correr ese riesgo. Tal actitud caracteriza sin duda nuestra manera de relacionarnos

con el entorno. Esta impresión se hizo muy evidente en comparación con los tailandeses que conocí.

Sencillamente, tenía la sensación de que los tailandeses se gustaban mucho a sí mismos. Casi nunca me he encontrado a un occidental que irradie una seguridad tan firme de que el mundo le da la bienvenida tal como es. Daba la impresión de que los tailandeses podían entrar en cualquier lugar con una seguridad asombrosa y transmitir la siguiente sensación: «¡Hola, ya estoy aquí! Estupendo, ¿no? Seguro que todo será un poco mejor ahora que me uno a vosotros, ¿a que sí? ¡Doy por supuesto que todos pensáis que es genial que haya venido y tengo la absoluta certeza de que me tenéis aprecio!». Una descripción un tanto ridícula y exagerada quizá, pero esa fue más o menos la impresión que tuve. Y me gustó mucho.

Llegué al monasterio del que me habían hablado con unas expectativas muy poco realistas de lo que la meditación es capaz de ofrecer. Se trataba de un pequeño monasterio de pueblo algo caótico situado cerca del aeropuerto de Chiang Mai. Estábamos rodeados de perros pulgosos que se comían las sobras de nuestra picante comida y, en general, todo era un absoluto desorden y lleno de ruido. Por alguna razón, a los del monasterio les gustaba una especie de festival de música folk. A veces sonaba música electrónica y se veía a gente joven bailando en un escenario justo en el mismo momento en que se suponía que debíamos estar meditando.

Tenía la impresión de que los monjes se dedicaban básicamente a cotillear y fumar. Éramos nosotros, los occidentales, los que meditábamos. Pero, por otro lado, éramos muy muy serios.

He aquí una descripción no muy exagerada de cuál era el flujo de mis pensamientos al meditar el segundo día del curso:

«Bien, ahora empezamos. Cuarenta y cinco minutos de presencia ininterrumpida. La respiración es el camino a seguir. Voy a abandonar mi desesperación en este lugar y salir al mundo como un hombre nuevo. Quizá hasta pueda volver a conquistar el corazón de Hailey. Inspira, espira. Me pregunto qué habrá hoy para almorzar. Lo que nos sirvieron ayer no se lo daríamos ni a los

perros en casa. Y, mientras tanto, los árboles de los alrededores rebosan de frutas exóticas maduras... Está bien, concéntrate. Inspira, espira. ¿Y qué decir del café que nos dan en este monasterio? ¡Esto no es café, está aguachinado! Por lo que veo, somos nosotros, los mochileros occidentales, quienes mantenemos económicamente este lugar. Somos nosotros quienes llenamos las cajas de donaciones. ¡Y no nos gusta el Nescafé! Si se hubiera invertido en una cafetera italiana en condiciones, la habrían amortizado rápidamente. Cortado, capuchino... ¿Qué ha pasado ahí? Se supone que tendría que estar meditando, alcanzando un estado superior. En vez de eso, mis pensamientos intensos y apasionados han secuestrado mi atención de una manera inquietante. ¿Desde cuándo soy el encargado de hacer más apetitoso el menú del monasterio? Suerte que los otros no me han oído. Yo, que soy de los serios del grupo. ¡Ahora esfuérzate! Vuelve a concentrarte en la respiración. Siente el cuerpo. Déjate llevar. Buda era experto en dejarse llevar. Vamos a intentarlo. Inspira, espira... ¡Jo, qué aburrido es esto! ¿Es que no va a pasar nada? No puede tratarse solo de esto. ¿Cuándo va a llegar el orgasmo cósmico? ¿Cuándo empiezan los fuegos artificiales interiores? ¡Estoy más que preparado!».

Si has intentado meditar alguna vez, supongo que podrás reconocerte a ti mismo. Te has considerado un ser básicamente equilibrado, razonable, inteligente y sensato, pero luego descubres, en cambio, que lo que atrae tu atención la mayor parte del tiempo es una especie de circo de monos ambulante. Muchos de nosotros hemos cometido ese error al comenzar a meditar; pensamos que la oficina del cerebro permanecerá en un silencio absoluto. ¡Eso no ocurre nunca! Posiblemente está así durante breves periodos de tiempo, pero nada más. Solo los muertos tienen la cabeza en un silencio absoluto. Las personas vivas poseen un intelecto y la naturaleza propia de este es producir ideas, compararlas con las de los demás, formularlas y reflexionar sobre ellas.

Es fácil asombrarse e incluso aterrorizarse ante todos los

pensamientos absurdos y completamente irreflexivos que ocupan espacio en nuestra mente. Nos alegramos de que las personas que nos rodean no dominen la capacidad de leer el pensamiento. Pero es un consuelo que esto sea igual para todos, algo que, por supuesto, resulta natural. Nada raro en absoluto. Tan solo debemos entender que se trata de pensamientos, no de verdades. Además, es importante observar este circo interior, porque puede ayudarnos a distanciarnos de los pensamientos cuando realmente lo necesitemos. Podemos aprender a tomárnoslos no tan en serio, buscar el modo más sensato de relacionarnos con nuestro flujo de pensamientos: «Pero, mira, ahí viene otra vez ese pensamiento raro. ¡Ah, sí! Dejaré que pase de largo».

Una de las razones por las que me gusta estar con personas que han iniciado su viaje interior es que acaban de descubrir el jaleo que hay en la oficina del cerebro, y por ello se mantienen a cierta distancia de sí mismos y de sus pensamientos. Inevitablemente, se vuelven menos pretenciosos. Y es estimulante estar con personas que no andan todo el tiempo tomándose ni a sí mismos ni sus opiniones tan en serio. En lugar de eso, podemos compartir la siguiente constatación: «Yo no soy realmente lúcido. Tú tampoco. Yo no soy perfecto. Tú no eres perfecto. Pienso locuras sin querer cada dos por tres. Tú también. Tengo reacciones emocionales desproporcionadas ante ciertas cosas. Tú también».

Cuando has visto tu flujo de pensamientos con cierta perspectiva y has comprendido que los demás sienten lo mismo, entonces, automáticamente, resulta más fácil darse cuenta de lo que compartimos las personas en lugar de fijarnos en lo que nos separa. Con independencia de quiénes seamos, de dónde vengamos ni de cuál sea nuestra historia, tendemos a compartir muchas cosas de nuestra vida mental interior. Si reconocemos esto y lo sacamos a la luz, nos será más fácil dejar de fingir que tenemos el control. Será más sencillo ayudarnos, compartir y encontrarnos de verdad. Podremos crear relaciones complementarias en lugar de competitivas, alegrarnos de no ser un satélite aislado. Ser capaces de aprender los unos de los otros sin miedo al fracaso. Ver lo que hay de bueno en el otro sin dar el desafortunado siguiente paso

que implica susurrarnos a nosotros mismos que no somos igual de buenos.

6

No creas todo lo que piensas

El curso de meditación duraba un mes, pero me escapé del monasterio a los cuatro días. Nunca he sido una persona que se rinda fácilmente. Pasé, por ejemplo, tres años en la Escuela de Economía sin estar interesado en realidad en ninguna de las asignaturas. Corrí la maratón de Sevilla en 1987 con treinta y cinco grados, tras apenas nueve entrenamientos y ataviado con una gruesa camiseta de algodón, algo que mis pezones nunca me han perdonado del todo. Pero esta vez tiré la toalla.

La noche del cuarto día estaba sentado ante una botella de vino en el centro de Chiang Mai preguntándome qué había pasado en realidad. ¿Qué me resultaba tan difícil?

Dormir en una litera de madera era aceptable. Podía soportar estar en silencio todo el día. Levantarse muy temprano no era problema. Comer poco y, además, mal, también podía aguantarlo. Pero estar abandonado por completo, casi sin otras distracciones, a los chismorreos, cotilleos, críticas, comentarios, comparaciones, dudas y quejas de mi propia actividad mental todos los días: eso era insoportable. Mientras intentaba calmar mi interior, este me respondía con un torrente de embestidas y dudas sobre mí mismo.

Pero algo se había despertado dentro de mí. De repente se me hizo más que evidente que no quería sentirme así. No ser capaz de estar en compañía de mí mismo era un problema. Así que allí, en aquel preciso momento, llegué a una especie de acuerdo conmigo mismo: «A partir de ahora, uno de mis objetivos será convertirme en una persona capaz de estar con algo más de facilidad en su única compañía. Que se sienta un poco más cómodo en su propia

piel. Que no esté siempre poseído por sus propios pensamientos. Alguien que, un buen día, quizá pueda llegar a ser un buen amigo de sí mismo».

Al menos, había conseguido una pista del camino a seguir. Dejé de sentirme como una víctima de circunstancias externas e internas sobre las que no tenía ningún control. A pesar de todo, había tenido tiempo de aprender que cuando el dolor, la ansiedad o la soledad golpeaban, entonces podía elegir respirar de manera consciente, dejar que la atención se fijara en el cuerpo y no creer sin cuestionarme todos los pensamientos que mi cerebro me presentaba.

Ese fue el primer don de Buda.

Pasó algún tiempo. Pero al final acabé regresando al mismo desordenado monasterio de aldea para terminar el curso de cuatro semanas. Es lo más arduo que he hecho nunca. Me di por vencido tres veces durante el curso. Pero Thanat, mi amable profesor chino, sonreía suavemente cada vez que le decía que me rendía. Me daba un poco de leche de soja caliente en una bolsa de plástico y respondía: «Consúltalo con la almohada. Has hecho un largo viaje para esto. Tal vez mañana por la mañana lo veas de otra manera». Y así ocurría siempre. Y empecé a comprender por qué Buda habló tanto sobre la fugacidad de todo. Nada permanece. Tampoco los momentos más difíciles.

Ese fue el segundo don de Buda.

De vuelta en Suecia seguí meditando, mañana y noche. Sentía que finalmente había conseguido una llave para mi cuarto interior. Notaba con más claridad la carga que llevaba dentro de mí. Cuando conseguía hacer frente a lo que parecía difícil, entonces se

desvanecía parte de la resistencia.

Intentar dirigir la atención, elegir en qué la fijamos, es lo mejor, y quizá lo único, que podemos hacer cuando las cosas se ponen difíciles de verdad.

Ese fue el tercer don de Buda.

«No creas en todo lo que piensas.» Pocas cosas me han ayudado más en la vida. Por desgracia, ese superpoder del que todos disponemos está un poco olvidado en la actualidad. Pero el hecho es que ser tú o yo se vuelve infinitamente más fácil si somos capaces de hacer frente a nuestro propio flujo de pensamiento con un poco más de escepticismo y humor.

¿Qué ganas entonces con no creer a ciegas en cada pensamiento que se cruza por tu cabeza?

Bueno, pues algo de un valor tan incalculable como tener un buen aliado interior. Alguien que esté siempre de tu lado. Cuando creemos en todo lo que pensamos, estamos expuestos e indefensos. No importa si son naderías o asuntos vitales. Además, eso nos hace menos inteligentes. En nuestros momentos más oscuros podemos caer en profundidades abismales. Y esto puede, literalmente, amargarnos la vida.

¿Dónde está la dignidad de la vida humana, dónde la libertad, si crees en todo lo que piensas? Máxime teniendo en cuenta que casi todos nuestros pensamientos son automáticos. Somos seres marcados por los demás y por el entorno. Estamos codificados por cómo crecimos, por lo que hemos vivido, en qué parte del mundo vinimos a esta vida, por cómo es nuestra cultura y nuestra existencia, y qué mensajes hemos recibido de nuestro entorno.

No elegimos nuestros pensamientos. Tampoco hemos decidido cómo han de sonar. Es posible que seamos capaces de alentarlos en diversos grados, concederles más o menos espacio. Pero no podemos controlar qué pensamientos van a surgir. Solo elegir si vamos a creer en ellos o no.

7

Mamá, me voy a hacer monje del bosque

Como la mayoría de los budistas occidentales recién convertidos, leí montones de libros sobre budismo. Uno de ellos se titulaba *Seeing the Way*. En él se describía un monasterio en el noreste de Tailandia donde vivían juntos monjes del bosque de todo el mundo. Esa lectura sembró una semilla en mí: ¿y si me convirtiera en monje del bosque en Tailandia? Con cada página que leía en mis libros era como si la semilla se regara con una gota de agua y fuese creciendo gota a gota, y, de repente, un día, sentado a la mesa de la cocina con mi madre, una pequeña planta salió a la superficie:

—Mamá, voy a ser monje del bosque.

—Está bien... ¿Conoces a alguno?

—No. He leído sobre ellos en un libro.

—¿Has estado alguna vez en un monasterio del bosque?

—No.

—Björn, ¿de verdad estás seguro de esto?

—Sí.

Ahí estaba de nuevo, la sensación de haber tomado una decisión con absoluta autonomía. La discreta convicción de la intuición. Nos sorprendió tanto a mi madre como a mí. Al igual que la primera vez en España, tardé unos cinco segundos en tomar la decisión.

Mis padres me apoyaron, como de costumbre. Poco a poco se habían ido acostumbrando a mi lado más excéntrico y a mi abandono total de una carrera tradicional. Lo aceptaron. Nunca cuestionaron esa ni ninguna otra de mis decisiones. El apoyo

continuo de mis padres, a pesar de mis elecciones de vida tan poco convencionales, significa mucho para mí, por supuesto.

A esto hay que añadir que mi padre inició su carrera de progenitor como el padre más conservador del distrito de Hovås, en Gotemburgo, para ascender luego al puesto de padre más conservador en la ultraconservadora Saltsjöbaden, ubicada en la provincia de Estocolmo. Por eso, el hecho de que su hijo estuviera dispuesto a renunciar a una prometedora carrera como director financiero para, en lugar de eso, sentarse y cerrar los ojos en un monasterio de Tailandia, era sin duda un poco provocador. Pero se lo tomó bastante bien. No saltó de entusiasmo cuando me puse un aro en la oreja durante un viaje de mochilero en Nueva Zelanda y, por supuesto, mis anchas camisas de campesino nepalí, estampadas en algodón basto, eran a sus ojos una extraña manera de vestir. Y probablemente también para la mayoría de la gente. Pero, a pesar de todo, mi padre estaba de mi lado en las ocasiones importantes y apoyó mi inusual decisión de seguir hacia delante en la vida.

Un día llegué a casa y les conté a mis padres que había decidido dar el siguiente paso. Desde ese momento viviría plena y completamente como lo hacen todos los budistas recién conversos; iba a seguir las cinco reglas de vida hasta llegar a ser un monje.

—Está bien, ¿y cuáles son? —preguntó mi padre un tanto escéptico.

Le respondí que debía abstenerme de atentar contra la vida o maltratarla de algún modo. Tanto la mía como la de los demás. No podía robar ni dedicarme a actividades sexuales inapropiadas. No podía mentir y debía abstenerme de tomar bebidas alcohólicas.

Cuando llegué a la última regla, la de no beber alcohol, entonces él dijo:

—Pues ahora te has pasado de largo, ¿no?

Le parecía que todos los demás preceptos se podían sobrellevar, pero en su opinión la abstinencia absoluta de alcohol quizá fuera demasiado fundamentalista. Ahí, en ese lugar, estaba el límite de mi padre.

Buda subraya con claridad que la relación con los padres es especial. Es muy importante ser agradecido con ellos. Con

independencia de lo buenos o malos que hayan sido en su labor como progenitores, seguro que lo hicieron lo mejor que supieron. Ese es el punto de partida. Y cuando tienes tus propios hijos, a menudo esto llega como una experiencia de comprensión: ¡Dios mío!, qué esfuerzo requiere ser padre y qué difícil es. Por eso, durante mis últimos meses en casa, mi gratitud hacia mis padres creció y se volvió aún más fuerte.

Cuando mis padres me preguntaron si quería hacer algo antes de viajar al monasterio, les respondí que me gustaría ir de vacaciones a los Alpes, como solíamos hacer cuando éramos pequeños.

Dicho y hecho. Todos se apuntaron: mi madre, mi padre y mis tres hermanos, aunque ahora todos éramos adultos.

Cabría decir que en la familia todos teníamos estilos de vida bastante diferentes en aquel momento, así como horarios circadianos no menos distintos. En especial, yo tenía unas extrañas costumbres recién adquiridas. Así que a las cuatro y media de la mañana me senté en el cuarto de estar de la pequeña cabaña alquilada en los Alpes a meditar bajo el tenue resplandor verde pálido de la luz del frigorífico. Al poco, entraron mis tres hermanos y casi se cayeron encima de mí. Habían estado en la discoteca hasta que la cerraron. Me parece que es una escena que ilustra de manera bastante bonita cómo mi vida empezó a tomar una dirección distinta.

Decidí regalar todas mis pertenencias antes de convertirme en monje del bosque. En realidad, nunca había podido tomarme en serio la propiedad personal, nunca había pensado que tuviera una fuerte relación emocional con mis cosas físicas, pero, aun así, me quedé asombrado al ver la alegría indómita que brotó en mi interior una vez que me hube desprendido de mis cosas. Era como si tuviera ocho cafés solos circulando por mi torrente sanguíneo. Por último, liquidé mi préstamo de estudios universitarios, ya que no estaba permitido tener deudas si querías convertirte en monje del bosque.

Así que ya estaba listo, aunque no sabía muy bien para qué. Pero abandoné Suecia sin reservas. También es verdad que era

invierno, y eso lo hizo más fácil.

8

Natthiko, «el que crece en sabiduría»

El 28 de enero de 1992 me bajé del tuk-tuk (el mototaxi tailandés), me colgué la pequeña mochila que llevaba y crucé la puerta del monasterio por primera vez. En el cartel decía WAT PAH NANACHAT, «el monasterio internacional del bosque». Pasé bajo un arco formado por las copas altas de los árboles y llegué enseguida a la sala de meditación. Olía a bálsamo de tigre e incienso chino. Una veintena de monjes procedentes de todo el mundo estaban sentados en silencio en una tarima baja comiendo de sus cuencos para pedir limosna.

Me senté en la cocina y comí con las ancianas de la aldea. Sus nietos alborotaban y jugaban a nuestro alrededor. Una decena de huéspedes occidentales se sentaban también allí. Después de la comida me arrastré de rodillas ante el abad e hice una reverencia, como me dijeron que había que hacer. Se llamaba Ajahn Passano y era hijo de un leñador de las salvajes tierras del Oeste de Canadá. Me dedicó una cálida y amplia sonrisa cuando me presenté:

—He dejado atrás todo y quiero convertirme en monje del bosque.

Él dijo que aquello estaba bien.

—Puedes mudarte al dormitorio compartido con el resto de los huéspedes masculinos. Si te quedas aquí más de tres días, tendrás que afeitarte la cabeza.

En ese momento la bienvenida me pareció demasiado escueta. Mucho después comprendí el motivo. El abad había visto llegar a mucha gente, y la mayoría abandonaba poco después, cuando la realidad no respondía a sus expectativas. Mi convicción, sin

embargo, no se había debilitado lo más mínimo después de los tres primeros días, por lo que no tuve ningún problema en raparme el pelo en ese momento. Se trata de un gesto con el que quieres mostrar que estás dispuesto a renunciar a algo para estar allí, que vas en serio. Además, el afeitado lleva a un punto final natural de las estancias de los invitados. Deja claro que el monasterio es principalmente una residencia para monjes y monjas, y no un albergue gratuito de mochileros. Me rapé el pelo junto con un neozelandés que llegó al mismo tiempo que yo y que luego se convirtió en un buen amigo. Sacamos fotos del ritual y nos reímos un rato de los divertidos peinados que íbamos creando en el paso de un cabello relativamente largo a un rapado al cero.

Pasadas unas semanas, se celebró una pequeña ceremonia en la que pasé a convertirme en un postulante, una especie de monje de mentirijillas vestido con un hábito blanco. Como postulante aún se te permite hacer la mayor parte de tus actividades normales, como usar dinero o conducir un coche, pero empiezas a iniciarte cada vez más en la verdadera vida monacal. Pasados tres meses, me convertí en monje novicio. Fue entonces cuando me dieron mi nombre monástico.

Nuestro abad y maestro en ese momento, Ajahn Passano, me parecía un hombre increíble. Sentí una confianza inmediata y sin reservas hacia él y ni una sola vez me dio motivos para ponerla en duda. Como de costumbre para la elección del nombre, Ajahn Passano consultó el libro que hay en todos los monasterios tailandeses y que recoge los posibles nombres que puedes recibir según el día de la semana en que hayas nacido. Hay cientos entre los que elegir para cada día y es tarea del maestro seleccionar uno que crea que se ajusta a la persona. Ajahn Passano sugirió Natthiko, que significa «el que crece en sabiduría» y me preguntó si era de mi agrado. Me gustó mucho entonces y sigue gustándome hoy.

Recibes tu nombre de monje como recordatorio de tu nuevo estilo de vida. De tu vida como «persona sin hogar». No está claro si el significado de ese nombre refuerza algo que ya está en tu personalidad o si es un estímulo para algo que necesitas desarrollar. Probablemente varíe. Tuvimos un monje, por ejemplo, que provenía de un entorno cuando menos duro, por decirlo con suavidad, y que usaba un lenguaje muy grueso, salpicado de exabruptos. Por supuesto, esto no encajaba muy bien con la vida monástica, así que cuando le pusieron de nombre de monje «El Bienhablado», era evidente que el maestro pensó que necesitaba un poco más de empuje justo en ese sentido.

Como monje novicio te pareces a los demás monjes, así que en nuestro caso vistes hábitos de color ocre, pero al principio solo sigues las reglas más sencillas. Únicamente después un año como monjes novicios cabía la posibilidad, si todos estaban de acuerdo en que era una buena idea, de convertirse en monje «de verdad». Eso implica vivir siguiendo muchas más reglas y de un carácter más estricto. Las tradiciones pueden ser diferentes según la orientación budista a la que perteneces, pero dentro de la *Theravada* los monjes ordenados siguen 227 reglas y las monjas, 311.

En el mejor de los casos aprendes a recitar las reglas de memoria. Ser capaz de hacer esto te confiere cierto estatus. Entre los monjes tailandeses se tomaban esa molestia aproximadamente el 10 por ciento y, entre nosotros los occidentales, el porcentaje llegaba a cerca de un tercio. Hace falta practicar mucho para conseguirlo. Las reglas están escritas en pali, la lengua de la liturgia, y tienes que aprender a recitarlas a una velocidad extrema. Según la costumbre, uno de nosotros recitaba las reglas en voz alta para todo el grupo una vez cada dos semanas. Si eres realmente rápido, el recitado dura unos cincuenta minutos; si eres más lento, lo cierto es que no llegas a ser muy popular, porque escucharte se vuelve muy aburrido para los oyentes. Acabé aprendiéndomelas, pero fue una de las cosas más difíciles que he hecho en toda mi vida. No exagero al decir que tardé más de mil horas en metérmelas en la cabeza.

Hay cuatro reglas que destacan. Si quebrantas alguna de ellas de inmediato dejas de ser monje o monja. Todos lo saben, nadie tiene siquiera que señalarte que te has equivocado. Una de ellas es el robo, otra es el coito, la tercera es causar la muerte de otra persona y la cuarta es mentir conscientemente sobre los niveles extraordinarios de espiritualidad que se han alcanzado, a sabiendas de que no es así.

Algunas de las preguntas más habituales que me han hecho desde que volví a casa están relacionadas con el celibato y la abstinencia de practicar la masturbación durante tanto tiempo. Muchos hombres quieren saber, por ejemplo, si cuentan las poluciones nocturnas. Y no es así con ninguna de esas reacciones automáticas. Los tailandeses son en general muy comprensivos con las imperfecciones del cuerpo. Pequeños deslices en este terreno solo dan lugar a sonrojo y risitas, pero no se consideran una deshonra particularmente grave. Se interpreta como una reacción muy humana. Sin embargo, las relaciones sexuales son del todo impensables. No considero que el celibato sea importante para el desarrollo de la espiritualidad, pero sencillamente formaba parte del programa. Había muchas reglas sobre las que podías tener puntos de vista diferentes, pero cuando eliges unirte a este tipo de comunidad, digamos que compras todo el paquete.

Desde los tiempos de Buda ha existido entre los monjes la tradición de reunirse cada dos semanas, en la luna llena y en la luna nueva. Esos días se celebra una especie de pequeña celebración, antes de la cual todos se afeitan la cabeza y adornan la sala de meditación con más flores de loto e incienso. Es entonces cuando se hacen también las largas recitaciones de todas las reglas. Pero antes de que empiece, hay que sentarse arrodillado cara a cara con otro monje y reconocer si has contravenido alguna norma o si has estado en la zona gris en relación con alguna de las reglas. Por ejemplo, si hubieras matado un mosquito, aunque sabes muy bien que no deberías haberlo hecho, sería el momento de contarlo; sin embargo, si hubieses quebrantado alguna de las reglas más serias, más adelante tendrías que reconocerlo ante todo el grupo.

Buda creía que hay dos formas de tener un corazón puro: o no

has hecho nada malo o has reconocido que lo has hecho. En cierto modo como una confesión católica. Por ejemplo, si te habías dado placer sexual de una manera prohibida por la tradición, entonces tenías que contarlo delante de todo el grupo de monjes. A menudo, cada vez que nos reuníamos eran siempre las mismas personas las que venían con confesiones. Los mismos monjes que, un tanto avergonzados, avanzaban de rodillas ante el grupo bajo la luz de la luna y balbuceaban algo parecido a: «Puede ser que haya ocurrido que tal vez yo...».

Esta parte, por supuesto, tenía cierta vis cómica pero también estaba muy unida al hecho de verse y reconocerse en los fracasos de los demás. No estabas solo en tus defectos. Y lo cierto es que, tan pronto como lo decías en voz alta, te sentías un poco aliviado en tu interior.

Nosotros, los monjes occidentales, habíamos tomado además la iniciativa de mantener reuniones de forma regular, lo que se llamaba un *heart meetings*, durante las cuales compartíamos pensamientos y experiencias. Nos parecía que eso complementaba el estilo de vida budista. Durante esas reuniones usábamos un *vajra* (un pequeño símbolo budista tibetano) y la persona que lo sostenía contaba lo que le había resultado difícil, desafiante o gratificante desde la última vez. Nadie interrumpía, comentaba o analizaba lo que se estaba diciendo, sino que cada uno hablaba con el corazón en la mano mientras los otros escuchaban abiertamente. Los tailandeses se reían un poco de que mantuviéramos estas reuniones, las consideraban montajes dispuestos a la manera occidental. Para ellos, lo más natural era hablar de esas cosas sin necesidad de programar ningún encuentro. No obstante, participaban en nuestras reuniones y esto hacía que con frecuencia se produjeran momentos muy bonitos que reforzaban nuestra comunidad.

La tradición tailandesa del bosque surgió como una reacción contra el hecho de que la mayoría de los monjes y las monjas ya no vivían siguiendo los preceptos de Buda. De ahí que la vida de los monjes del bosque se base en la meditación, la sencillez y la ética. Vivíamos en pequeñas cabañas construidas sobre altos postes,

dispersas por la jungla. Dormíamos sobre una sencilla estera. Comíamos solo una vez al día. No utilizábamos dinero. Vivíamos en un estado de celibato. Eran muchas cosas nuevas a las que había que acostumbrarse.

Y además estaba la meditación. En mi caso no era alguien precisamente dotado para ser monje, teniendo en cuenta que quizá haya sido el peor meditador del siglo. No podía sentarme con las piernas cruzadas y meditar más de treinta o cuarenta y cinco minutos sin quedarme dormido. Y, como ya he dicho, la resistencia a que el carrusel de pensamientos me arrastrase era un desafío al que me enfrentaba desde hacía tiempo. Tardé muchos, muchos años en aprender a dominar esta técnica, a pesar del intenso adiestramiento de numerosas horas de meditación al día. Así podía sonar mi interior cuando nos reuníamos a las tres y media de la mañana para meditar en común:

«Está bien, una respiración cada vez. De todo lo demás puedo olvidarme ahora. Dentro. Fuera. Dentro. Fuera. Me pregunto cuánto tiempo se tarda en alcanzar la iluminación. Buda solo tardó seis años. Pero seguro que él tenía muchas vidas de karma limpio tras de sí. No sé muy bien qué aspecto debe de tener mi karma. Pero difícilmente podría llamarse limpio. Me pregunto cuántas cervezas habré tomado, solo en esta vida. ¿Cinco mil? ¿Diez mil? Si se colocara una caja encima de otra, ¿qué altura alcanzaría la pila? Vamos a ver... ¡No! ¡No! ¡Concéntrate, chaval, concéntrate! ¡Vamos ya! La presencia consciente está siempre más lejos que la próxima respiración. Paciencia, paciencia. Roma no se hizo en un día. Siéntate como los monjes zen en Japón. Zen, sí... Tienen clase. Tienen estilo. Estatuas más bonitas. Espaldas más rectas. Caligrafía. Haikus. Jardines de piedras. Creo que también se toman un pelotazo de vez en cuando... ¡No, pero...! ¡¿Hola?! ¡Deja de pensar! ¡Empieza a estar presente! Inspira. Espira. Ah... Aquí llega la calma. ¡Ay! ¿Qué ha pasado? ¿Me acaba de pegar alguien en la frente con algo duro? ¿Será posible? Abro los ojos. El suelo de baldosas está a menos de cinco centímetros. ¡Huy! Seguro que me he quedado dormido, me he caído hacia delante y me he golpeado la frente contra el suelo. ¡Qué vergüenza! ¿Me habrá visto

alguien?».

A pesar de los numerosos desafíos, nunca dudé de que había tomado la decisión correcta cuando decidí hacerme monje. Esa voz interior, que durante tanto tiempo me había susurrado que «la vida está en otra parte», finalmente se había quedado en silencio.

En el mundo occidental, sobre todo en el sector financiero, había aprendido que el intelecto triunfa virtualmente sobre todo. Pero aquí tuve una confirmación convincente de lo que sospechaba: que las personas tenemos mucho más a nuestra disposición. Hay una inteligencia, que no se asienta solo en la cabeza, a la que debemos recurrir más a menudo. Merece la pena escuchar la sabia voz interior que me había traído hasta aquí.

Por primera vez en la vida experimenté que el mundo que tenía a mi alrededor pensaba lo mismo que yo sobre qué cosas eran las más importantes: estar completamente presente en todo cuanto haces. Decir la verdad. Ayudarse los unos a los otros. Y confiar más en el silencio que en la lluvia de pensamientos. Fue como si hubiera vuelto a casa.

9

La inteligencia del instante

La tradición tailandesa de los monjes del bosque la inició un monje sorprendentemente alegre llamado Ajahn Chah. Su despertar espiritual, junto con su personalidad humorística y cariñosa, inspiró a muchas personas y atrajo a numerosos seguidores. En los años sesenta y setenta del siglo pasado se hizo cada vez más popular en los círculos budistas, sobre todo entre los viejos *hippies* que habían vivido antes en la India, muchos de los cuales buscaron refugio en el monasterio de Ajahn Chah en el noreste de Tailandia. Debido a que el dialecto tailandés de esta zona es muy difícil, así como al hecho de que buena parte de los seguidores de Ajahn Chah eran extranjeros, creció la necesidad de levantar un monasterio de habla inglesa. Pasado un tiempo, hubo una donación de terrenos próximos justo para este propósito y así surgió el monasterio internacional del bosque, por entonces único en el mundo.

Ajahn Chah era una especie de héroe espiritual para muchos de nosotros. Tenía una cara increíblemente ancha y en ella casi siempre lucía una sonrisa igual de grande. Así que, ¿cómo no lo íbamos a llamar «Sapo Toro»?

Una vez, Ajahn Chah estaba sentado en una pequeña litera de bambú fuera del monasterio, en medio de la selva, rodeado de monjes y monjas. Tomó un machete, lo sostuvo delante de él y dijo algo así:

«¿Sabéis una cosa? Nuestro intelecto tiene ciertas similitudes con este machete. Imaginad por un momento que lo usara para todo, para cortar plástico, hormigón, vidrio, metal, madera y piedra, en ese caso pronto se volvería romo, incapaz de realizar su

función de manera eficiente. Pero, si por el contrario, dejo que el machete descanse en su funda hasta que llegue el momento de cortar madera o bambú, entonces desempeñará su cometido con precisión, rapidez y eficiencia durante mucho, mucho tiempo».

Me gusta esta comparación. Para que mi intelecto sea lo más funcional posible, tan perspicaz y eficiente como deseo, a veces necesita descansar.

Es muy fácil olvidar que las personas tenemos más de una manera de acercarnos al conocimiento. Es muy fácil olvidar que nuestro lado racional no es la única herramienta que tenemos en la caja. No quiero decir que no sea bueno e importante para nosotros, ya que a él le debemos la tecnología, la ciencia, la atención sanitaria, la democracia, la igualdad de género; es decir, una gran cantidad de ideas y sistemas valiosos. Pero no acabamos ahí. También disponemos de otra manera de entender las cosas y de acercarnos a ellas. Tenemos momentos de inspiración. Los budistas lo llaman «sabiduría». Y ven una conexión muy clara y cercana entre la meditación y la sabiduría.

A veces, cuando escucho mi interior, de repente veo las cosas claras. Y eso fue exactamente lo que me ocurrió aquel domingo por la tarde en España, tumbado en el sofá. Algunos lo llaman seguir su corazón, otros lo denominan intuición. Me gusta llamarlo «la inteligencia del instante». No importa cómo lo llamamos o cómo llegamos allí. Pero es importante darse cuenta de que los seres humanos tenemos esa capacidad. Precisamente porque somos personas, todos podemos escuchar nuestra voz más sabia. Está ahí dentro, pero demasiada gente se lo pierde. Sobre todo en este tiempo que nos ha tocado vivir, donde es más fácil buscar en el exterior la respuesta a todas las preguntas. Probablemente nunca ha sido tan difícil como ahora, nunca ha exigido tanto de nuestra parte, dejar que el intelecto descanse de vez en cuando y volverse tranquilo hacia el interior y escuchar.

Es muy fácil quedar atrapados en la búsqueda externa de la felicidad. Fue eso precisamente lo que hice de joven y es posible

que incluso ahora aún haya restos de ello en mí. Su fuerza de atracción es fuerte. Parecer un triunfador a ojos de los demás, por ejemplo, a través de una carrera profesional aparentemente exitosa, puede impulsar el ego durante un tiempo. Pero si te paras a pensar en ello, pronto te das cuenta de que en cierto modo es como tratar de alimentarse únicamente con golosinas. Son llamativas, divertidas y deliciosas cuando las comes. Pero no aportan una nutrición duradera.

Todos tenemos acceso a la inteligencia del instante. Todos disponemos de una brújula discreta y precisa en nuestro interior. Solo se trata de escuchar con un poco más de atención, porque esa voz habla más bajo que el yo. Al yo le gusta abrumar con sus mensajes, que suelen ser más estridentes. Por eso es importante cambiar la frecuencia a otra longitud de onda durante un momento y encontrar, de la manera que nos vaya bien a cada uno, momentos de sosiego en la vida cotidiana. Es una capacidad asombrosa que merece la pena aprovechar. Si no lo hacemos, nuestra atención se dirigirá inevitablemente hacia aquello que grite más alto. Y ahí está el drama. Surgirán contradicciones y conflictos. Habrá inquietud e insatisfacción. Una lucha constante con la realidad.

Escuchar la propia voz interior no es un acto irracional, pues esta incluye lo racional. Eso no significa que vayan a surgir pensamientos completamente nuevos o intuiciones caídas como relámpagos de un cielo despejado. Puede ser muy bien el resultado de haber ido dándole vueltas a algo y reflexionando sobre ello durante mucho tiempo. Eso es lo que me sucedió cuando decidí renunciar a aquel buen trabajo. Es evidente que los pensamientos estaban allí, en algún lugar, royéndome la cabeza. Pero, como todos sabemos, resulta difícil cuestionarse algo en lo que se ha invertido mucho tiempo y ambición. Es difícil renunciar a aquello que parece correcto y adecuado sobre el papel, ya sea un trabajo, una relación, un estilo de vida. Pero si dejo ir mis pensamientos, que estos fluyan con más libertad, entonces puedo dejar sitio a una convicción más verdadera. Solo en ese momento, cuando permito que la voz más sabia que habita dentro de mí tome la palabra, la propia decisión tiende a salir sola a la superficie. No he razonado si

hacer esto o lo otro. No es un pensamiento el que me ha llevado a una conclusión. Solo está claro para mí, en ese momento de paz, cuando tengo acceso a un poco más de mí mismo.

O como dijo una vez un sabio llamado Albert Einstein: «La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional, un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el don».

10

El colectivo excéntrico

Cuando decidí convertirme en monje, albergaba una serie de ideas preconcebidas acerca de cómo sería un monasterio budista y vivir allí. Tuve que revisar muchas de ellas.

En primer lugar, porque el diseño varía mucho de un monasterio a otro. Hay de todo, desde edificios deslucidos y desordenados en medio de zonas residenciales hasta monasterios más cercanos a la naturaleza con unas hermosas instalaciones, con pequeñas cabañas de bambú espaciosamente ubicadas. Además, enseguida me di cuenta de que, con independencia del monasterio en el que entrara, tenía que olvidarme por completo de uno de los motivos que me llevaron a querer ser monje, a saber, la idea de que ahora podría estar en paz. Realmente en paz.

Después de unas pocas semanas me quedó claro que había entrado en un colectivo del que formaba parte las veinticuatro horas del día; un colectivo que contaba con algunas de las personas más excéntricas que he conocido en toda mi vida. No se nos permitió elegir con quién queríamos convivir. Cambiábamos de habitación o de cabaña una vez al mes, en parte para que no nos atásemos demasiado a algo pensando en ello como si «fuera nuestro» y en parte porque la gente entraba y salía constantemente. Los que te caían bien podían abandonar el monasterio sin más mientras que parecía que aquellos que te desagradaban se quedaban para toda la eternidad. El adiestramiento social llegaría a ser sin duda una parte central de mi vida de monje. Yo no había contado con eso.

Al principio, esto me supuso un gran desafío. Tendía a

compararme constantemente con los demás monjes. Me atormentaba pensar cosas como: «No eres tan inteligente como Sujato. Ni tan empático como Nyanarato. Ni tan paciente como Tejapañño. No estás tan presente como Chandako». Al mismo tiempo, tenía opiniones sobre todos. ¡La gente puede llegar a ser muy pesada! Me enfadaba con ellos, me irritaba cuando no se comportaban como creía que debían hacerlo. Pero, pasado un tiempo, vi el dolor que me suscitaba toda esta resistencia. Poco a poco ocurrió algo en mi interior que me volvió un poco más generoso. Aprendí a no opinar tanto sobre los demás, a permitirlos ser como eran. Nuestro abad nos animó a pensar en ello de esta manera:

«Somos como unas piedrecitas arrastradas a la orilla. Cuando acabamos allí aún somos bastante toscos y angulosos. Pero después van llegando las olas de la vida. Y si somos capaces de permanecer en ese lugar e ir desgastándonos, golpeándonos y mojándonos contra las otras piedras de la orilla, entonces las aristas afiladas se irán puliendo poco a poco. Nos volveremos redondeados y suaves, captaremos la luz y empezaremos a brillar».

Es humano encontrar irritantes a los demás. Todos lo hacemos. Pero nos absorbe mucha energía. Puede resultar un desperdicio de nuestros recursos innecesariamente elevado. Sin embargo, tengo una buena noticia que darte: hay una solución al problema. Si quieres, claro. Si quieres que te resulte fácil relacionarte con las otras personas, estar de una manera tal que te resulte tolerable, en ese caso hay una pequeña llave secreta para ello: aprender a querer a los demás tal como son.

Porque ¿cuándo se ha vuelto alguien, alguna vez en la historia del universo, más como tú o yo creemos que debería ser solo porque así lo pensemos? Y pese a ello, ¡no dejamos de insistir en ello! Es asombroso e incluso un poco tierno. Creemos que somos omnipotentes. «Sé mejor que nadie cómo debería ser todo el mundo y pienso sufrir psicológicamente si no es así.» ¡Menudo papelón!

Las personas disponemos de largas antenas para detectar sandeces. Notamos cuando alguien va con reservas. Eso nos vuelve

inseguros y hace que nos pongamos a la defensiva. Nos volvemos menos receptivos, menos conectados emocionalmente. Pero funciona también en el otro sentido: también notamos cuando alguien parece pensar: «¡Hola! Bienvenido tal como eres, qué bien que estés aquí. No tienes que ser de ninguna otra manera, acepto tu idiosincrasia, tus facetas espesas y excéntricas, tus particularidades, sé bienvenido a mi mundo tal como eres. Aquí hay espacio para ti».

Imagina que te reciban así. Automáticamente tu trato con los demás se vuelve más fácil.

Podemos conseguir mucho permitiéndonos los unos a los otros ser tal como somos, aceptándonos así. De ese modo nos concedemos la oportunidad de dar un paso adelante con todas nuestras fuerzas y capacidades, y convertirnos en una versión más hermosa de nosotros mismos. Cuando puedes descansar teniendo la sensación de que te aceptan tal como eres, resulta más fácil ser receptivo. Eres capaz de responder a tu entorno de una manera más empática.

Todo esto se vuelve más evidente cuando vives en un colectivo, sobre todo en uno que dedica la jornada completa al desarrollo espiritual y personal. Las personas que peor me habían caído al principio a menudo llegaron a ser aquellas a las que más llegué a apreciar, una vez trabajé mis dificultades con ellas. Un monje de Oklahoma me odió de manera ininterrumpida durante cuatro años. A diario, abiertamente, sin reservas.

En cierta manera resulta incluso irónico visto ahora en retrospectiva porque siempre he sido una persona demasiado preocupada por lo que los demás pensaban de mí. He tenido que entrenar mucho este aspecto. Necesitaba que alguien me odiara, justo para ver lo desesperado que resulta estar constantemente intentando gustarle a todo el mundo.

Así que vivir en un colectivo también ofrecía muchas ventajas. Uno de mis aspectos favoritos de la vida monástica y que descubrí desde el principio fue la inclusión inmediata. Me gusta que todo el mundo participe. No hace falta ser inteligente para convertirse en monje o monja. No tienes que haber sido un buen

estudiante y ni siquiera ser muy maduro psicológicamente para entrar en el monasterio. Todo lo que necesitas es mostrar una buena disposición y hacer lo que puedas.

La cultura en un monasterio de la tradición de los monjes del bosque se basa en el consenso. Todos los monjes y monjas que viven allí deben decirse los unos a los otros: «Estoy dispuesto a trabajar contigo. No tienes que ser perfecto, ni tampoco intelectualmente refinado, ni siquiera tienes que caerme bien. Pero estoy dispuesto a trabajar contigo». Quizá esta fuera la parte más importante de la vida monástica, ayudarse en todo. Y en nuestras tareas había siempre un matiz básico que me gustaba sobremanera: hagas lo que hagas, debes estar presente en ello. Ninguna actividad es más importante que otra. No es mejor ni más bonito dar una conferencia a las enfermeras del hospital local que barrer un camino, fregar o limpiar.

Por eso, aunque las cosas no hayan salido como imaginaba, han ido justo como debían. Aprendimos a vivir juntos haciendo precisamente eso. Y, ola tras ola, tuvimos la fuerza suficiente para permanecer en la orilla y pulir nuestras aristas unos contra otros para suavizarlas.

11

El ritmo en un monasterio del bosque

Llevaba un año de monje cuando recibí la primera visita de mis padres. Durante ese tiempo estuve como una persona recién redimida y totalmente entregada a mi nueva vida. Sentía que había encontrado lo que buscaba y que tenía acceso a respuestas sobre todo. En mi mundo no había preguntas importantes para las que Buda no tuviera respuesta. Pero ¿qué pensarían mis padres?

Mi padre parecía pasar la mayor parte del tiempo buscando sitios para fumar a escondidas, pues estaba prohibido hacerlo en todo el recinto del monasterio. Al tercer día de su estancia, no pude contenerme más:

—Papá, ¿qué piensas de este lugar y de la vida que vivimos aquí?

Mi padre me miró, dio una calada a su cigarrillo y dijo:

—Bueno, os parecéis un poco a los *scouts*. Pero con más moral.

Mi madre fue más práctica en su relación con la vida monástica. La primera mañana después de su llegada se dirigió a la cocina desde la pequeña casa en la que se hospedaban, en las afueras del monasterio, con medio metro cuadrado de salmón partido y envasado al vacío. Entró en la sencilla cocina del monasterio donde se preparaba la comida sobre un hogar abierto y exclamó:

—¡Hoy vamos a preparar canapés de salmón para todos los monjes y monjas!

Por supuesto, la salsa de mostaza la trajo también ella desde Suecia.

Ese día, antes de comer, noté que mi madre tenía muchas ganas de hablar con nuestro maestro, el monje veterano Ajahn Passano. Al mismo tiempo, ella entendió que las comidas son bastante solemnes en un monasterio tailandés y que no es un momento apropiado para molestar. Los monjes (y las monjas que pueda haber) se sientan y cantan una bendición antes de probar bocado y luego comen en silencio. Los invitados suelen llevarse sus platos a la cocina, donde el ambiente es bien diferente, casi festivo.

Los abuelos y abuelas de los pueblos de los alrededores utilizan el monasterio como un centro social. Vienen por las mañanas, traen consigo a sus nietos y pasan el tiempo sobre todo en la cocina, donde ayudan a preparar la comida. Tenían la amabilidad de preparar una especie de wok de verduras siempre que podían, porque sabían que la mayoría de los occidentales preferíamos la comida vegetariana, algo que, por otra parte, era poco habitual en las aldeas rurales tailandesas. A mi madre le gustaba la compañía en la cocina del monasterio. Le encantan los niños y socializar, y allí se sentía como en casa, a pesar de que no entendía ni una palabra de lo que se decía.

Tan pronto como todos los monjes terminaron de comer y el maestro canadiense Ajahn Passano hubo dejado su cuchara sobre el plato, mi madre aprovechó para acercársele sigilosamente y comenzar a hablarle:

—Hola, me llamo Kylle, soy la madre de Natthiko. ¿Cuánto tiempo tardaste en volver a casa a visitar a tus padres después de que te hicieras monje?

Ajahn Passano contestó:

—Oh, querida Kylle, qué lástima que sea esa precisamente tu primera pregunta. Porque, ¿sabes qué pasó?, solo llevaba tres años de monje cuando me pidieron si podía convertirme en abad de este monasterio. No es un trabajo muy popular. Andas todo el día ocupado y te conviertes en el centro de todas las miradas. Quienes vienen aquí para convertirse en monjes y monjas han renunciado a muchas cosas y llegan con grandes esperanzas y miedos. Así que es

bastante complicado estar en mi posición. Te conviertes en una persona pública y tienes que asumir una gran responsabilidad. Y la mayoría de nosotros hemos venido aquí para vivir una vida más tranquila y apartada. Pero sentí que lo único correcto que podía hacer, si nadie más lo quería, era asumir mi responsabilidad y aceptar el cargo. Después estuve tan ocupado durante doce años que no tuve ni una sola semana libre. Por esa razón pasaron dieciséis años antes de que volviera a casa para visitar a mi familia.

No era eso lo que mi madre quería escuchar. No oí exactamente lo que dijo, pero su gesto irradiaba algo de este estilo:

—Ya puedes ir olvidando que pase tanto tiempo antes de que Björn venga a casa a visitarnos.

La palabra *abad* es una traducción poco lograda porque suena a algo cristiano. Es fácil asociarla con un pequeño y regordete monje medieval elaborando queso. Pero no se me ha ocurrido una traducción mejor para describir al líder del monasterio, por eso uso esa palabra. Explica quién ocupa la posición más alta. Además del abad, hay monjes veteranos. Son aquellos con más de diez años de dedicación. Entonces reciben también el epíteto de Ajahn, que en realidad significa «maestro» en tailandés.

Nuestro monasterio era muy especial porque reunía a monjes de países muy diferentes y, a veces, los choques culturales eran muy evidentes. El orden jerárquico era uno de los temas de confrontación, porque los monjes occidentales y los del sudeste asiático procedían de dos sistemas completamente distintos. Tailandia es, por tradición, patriarcal y jerárquica. Los monjes de allí y de los países vecinos vienen al monasterio con el paradigma de la familia. El abad se convierte en su «padre». En esa cultura, una jerarquía fuerte es normal y conlleva una confianza muy natural en el líder, la figura paterna. En cambio nosotros, los monjes occidentales, teníamos el paradigma del trabajo, por lo que el abad era más bien «el jefe». Esto significa un menor grado de confianza automática y una actitud diferente ante las obligaciones y la división del trabajo.

Otro aspecto que impregna Tailandia es que está muy regida por el corazón. Ante algo que hay que hacer o sobre lo que hay que decidir, está muy aceptado decir simplemente «Esto no me parece bien». A nosotros, influenciados por la cultura de la organización del mundo occidental, nos costaba aceptar que un argumento así pudiera tener suficiente peso.

La vida en el monasterio en Tailandia era rutinaria y relativamente predecible. Eso hacía que fuera tranquila de manera natural. Estás expuesto a muchas menos impresiones que en un día normal en el mundo occidental y, por lo tanto, el agotamiento mental no es comparable. Es evidente que el cerebro no tiene que estar procesando impresiones todo el tiempo.

La alarma del reloj sonaba a las tres de la madrugada. Media hora más tarde, todos nos reuníamos en una de nuestras dos salas de meditación. Nunca me acostumbré realmente a dar un paseo nocturno donde nos encontrábamos las raíces de los árboles retorciéndose y saliendo a la superficie del camino como si fuesen serpientes en la oscuridad. A veces, además, sí que eran serpientes, por lo que no había razón para intentar convencerse de que solo eran meras imaginaciones. Como había cierto prestigio en tener la menor cantidad de pertenencias posible, algunos monjes insistían en recorrer el sendero descalzos y sin linterna. En dos ocasiones pisé una serpiente y en ambas me sobresalté bastante. Y no nos las veíamos precisamente con culebras lisas europeas. Alguien intentó tranquilizarme después diciéndome que el motivo de que la serpiente fuera tan lenta y no tuviera tiempo de picarme era que se trataba de una de las más venenosas del mundo, por lo que no necesitaban ser tan rápidas.

—Está bien, gracias, ahora me siento mucho mejor.

La sala de meditación se encontraba casi en el exterior de la jungla y era un espacio abierto, con grandes ventanales, para que pudiera circular el aire. Los pilares sujetaban el techo y en un extremo del

suelo embaldosado había una estatua dorada de Buda. Para mantener alejados a los mosquitos, había varios ventiladores inusualmente hermosos en el techo. Al entrar en la sala hacíamos una reverencia de rodillas, un rito que recuerda a la plegaria musulmana, con los pies y las rodillas en el suelo, tras lo cual llevábamos poco a poco las palmas de las manos y la frente hacia la misma posición.

Esta reverencia ritual no solo se hacía en la sala de meditación. El protocolo de los monasterios del bosque es que cuando te vayas a sentar en una habitación, sea cual sea, en la que haya una estatua de Buda, tienes que hacer tres reverencias ante ella. Del mismo modo, cuando te levantes en una habitación donde haya una estatua de Buda también tienes que hacer tres reverencias ante ella antes de salir. Dado que pasas de una sala a otra con frecuencia y que prácticamente en todas las que componen un monasterio del bosque hay por lo menos una estatua de Buda, se hacían muchas, muchísimas reverencias. Desde el principio, la reverencia me resultó un gesto extraño e inusual. Pero con el tiempo fue cobrando mayor significado.

Buda fue muy sabio y claro sobre cuál debía ser el comportamiento en las ceremonias. Un rito o una ceremonia no tiene sentido en sí mismo. Somos nosotros quienes se lo damos. Si eres monje o monja tienes que dar a los actos de tu vida un significado que sea importante para ti.

En mi caso, la reverencia me dio poco a poco una sensación mayor de confianza, un convencimiento cada vez más presente de que hay una fuente más sabia y juiciosa a la que acudir que mi pequeño yo chillón.

Después de la reverencia inicial cantábamos. A diferencia de Jesús, Buda tuvo cuarenta y cinco años para compartir los descubrimientos que hizo a partir de los treinta y cinco. Y para decenas de miles de monjas y monjes de su época era como una especie de pasatiempo memorizar las palabras de Buda cuando respondía a las preguntas de la comunidad. Así, sus palabras y su mensaje se han conservado desde entonces a través de una rica colección de canciones y textos. Tras la sesión de canto se iniciaba

una meditación larga, la primera del día.

No se puede salir de la zona del monasterio hasta el amanecer, pero cuando el sol sale es hora de hacer la ronda de las limosnas, mi momento favorito del día. Íbamos en grupos de cinco o seis personas en diferentes direcciones. Siempre descalzos, en fila y en silencio a través de las aldeas. Todos llevábamos un cuenco colgado con una cinta alrededor del cuello. Quienes querían y podían ayudarnos con comida cocinada por lo general nos esperaban junto al camino o nos llamaban desde el interior de sus casas para decirnos que enseguida saldrían y nos rogaban que esperáramos un poco.

Cuando terminaba la ronda volvíamos al monasterio con las ofrendas recibidas. Podía tratarse de fruta, arroz, huevos, bolsas de plástico con platos principales ya cocinados, postres envueltos en hojas de plátano. Ningún alimento es propiedad personal de nadie, todo es común y se deja en grandes platos esmaltados que luego se llevan a la cocina. Allí se cocina lo que sea preciso y, después, todo se distribuye bien antes de servirlo. Puede que alguien de un pueblo cercano celebre un cumpleaños en su familia o una conmemoración por el aniversario de la muerte de algún familiar. Entonces esa familia suele venir al claustro a ofrecer algo.

Siempre teníamos mucha comida en el monasterio. Era más que suficiente y sobraba. Por supuesto, los lugareños eran bienvenidos a la cocina del monasterio también para comer, tanto los que lo necesitaban como quienes simplemente querían hacerlo. A fin de cuentas, esa zona de Tailandia era muy pobre. Lo mismo ocurría con las numerosas donaciones que recibíamos: todo lo que no necesitábamos los repartíamos. Y como nuestro monasterio gozaba de muy buena reputación teníamos muchos patrocinadores, incluso gente rica de las grandes ciudades, que contribuían con gusto a la caja de donaciones. Gracias a ellos, por ejemplo, nuestro monasterio pudo financiar el ala más grande del hospital local. Así que era una buena redistribución de los recursos y una interdependencia recíproca entre nosotros y los lugareños.

A los ocho y media nos sentábamos para tomar la única comida del día. ¡Tardé años en acostumbrarme a comer solo una

vez al día! Al principio, pasaba gran parte de mis largas meditaciones paseando y pensando única y exclusivamente en pizza y helado. La media hora previa a que se sirviera la comida, se esperaba que estuvieras sentado en la sala de meditación junto a la cocina. Allí comíamos los monjes y las pocas monjas que podía haber allí, así como los invitados que llevaran en el monasterio más de tres días. La idea es que tienes que estar presente en tu comida. Es una parte importante del ambiente contemplativo que reina durante el momento de la comida. Te sientas en un saliente a la altura de las rodillas y comes, en silencio y atento. Los asientos están ordenados por antigüedad. El que lleva más años como monje se sienta más cerca de Buda y se le sirve primero.

La comida termina a las nueve y media. Entonces todos los monjes disponen de «tiempo propio» hasta las tres. Muchos dedican la mayor parte de este tiempo a meditar paseando. Era mi actividad favorita.

Si no, podías hacer meditación sentado, yoga o taichí, estudiar, leer, escribir, cotillear, limpiar, lavar la ropa o dormir la siesta.

Entre las tres y las cinco de la tarde nos dedicábamos a trabajar. Ese turno implicaba a menudo un arduo esfuerzo físico. A fin de cuentas, vivíamos en la selva tropical, así que había mucha vegetación que limpiar y cuidar. A veces podías ver hasta cien personas formando una larga cadena pasándose cubos pequeños con cemento. Siempre había algo que construir, arreglar o reparar. También podía tratarse de revisar el filtro del depósito donde recogíamos el agua de lluvia o trabajar ante el ordenador para renovar los visados.

Una tarea que a menudo recaía en mí era la de ocuparme de las muchas visitas que recibíamos. Todos teníamos diferentes responsabilidades durante periodos más o menos largos, y en mi caso he pasado la mitad de mi vida de monje como portero. Tenía la ventaja de hablar seis idiomas y en principio pensé que sería una tarea agradable, aunque tuvieras que estar dispuesto a que te molestaran con frecuencia. Nuestro monasterio era único por su marcado carácter internacional, de ahí que fuera un destino muy

popular. Casi a diario llegaban autobuses llenos de turistas deseosos de ver cómo vivíamos. Muchos tailandeses pensaban que era un lugar increíblemente exótico por la presencia de monjes occidentales. Ser monje se considera muy difícil incluso para un tailandés. Y de repente venían desde Occidente renunciando a todo lo que tenían para vivir así siguiendo a Buda. ¡Y eran capaces de hacerlo! Esto impresionaba mucho a los tailandeses, que también se mostraban orgullosos de ello.

A las cinco de la tarde llegaba la extraordinariamente esperada hora del té o del café. Hasta entonces no habíamos bebido nada más que agua desde las nueve de la mañana, así que las bebidas calientes y dulces eran bienvenidas a esa hora. Yo tenía una fuerte adicción al café que, lógicamente, estaba relacionada con mis enormes dificultades para mantenerme despierto. El rato del té solía ser divertido y placentero. A veces era el momento en que nuestro maestro nos permitía hacer preguntas, otras simplemente se limitaba a sentarse a filosofar con nosotros.

De seis y media a siete de la tarde lavábamos nuestras tazas. En ese momento me sentaba bien meditar un rato porque tenía café en el cuerpo y no me quedaba dormido con tanta facilidad. A las siete y media nos reuníamos de nuevo en la sala de meditación y seguíamos más o menos la misma rutina que por la mañana: hacer reverencias, cantar y meditar. Un día normal estábamos listos a las nueve. Una o dos veces a la semana, el maestro daba una conferencia vespertina y entonces más bien eran las diez cuando nos íbamos a la cama.

Recuerdo muy bien una de las tardes después del té. Como de costumbre, había ido a meditar un rato por mi cuenta. Eran casi las siete de la tarde y estaba casi oscuro, salvo por la poca luz que daban unas velas. Estaba sentado solo cuando oí una voz detrás del hombro. Era un compañero monje que venía a decirme que había alguien en la cocina que preguntaba por mí. Era algo muy inusual que nos molestáramos durante la meditación, así que, lógicamente, pregunté quién era esa persona, pero esta no quería desvelar su identidad. Cogimos nuestras linternas y alumbramos el sendero de vuelta al edificio de la cocina.

Desde lejos distinguí el perfil de dos siluetas en la oscuridad y, al acercarnos, se encendió un potente foco. Me deslumbró por completo y comencé a parpadear, pero noté que alguien me introducía una cosa grande y peluda por debajo de la nariz. Me pareció un micrófono con un filtro antipop peludo y cuando levanté la vista vi a la persona que lo sostenía. Era una cara que había visto antes y con toda mi profundidad budista exclamé:

—¡Te he visto en la tele!

Era Stina Dabrowski.

En realidad, Stina iba a entrevistar al rey de Tailandia, pero este había cancelado el encuentro con muy poca antelación, cuando el pequeño equipo de televisión ya se encontraba en el país. Alguien en el consulado sueco les había hablado de un compatriota, un antiguo economista, que jugaba a ser monje budista en la frontera tailandesa con Laos y Camboya. Stina y su cámara se propusieron hacer una visita a nuestro monasterio para tratar de aprovechar el viaje. Se quedaron con nosotros un día y Stina se apuntó a la ronda de limosnas a la mañana siguiente. Nos dio a cada uno de nosotros un puñado de plátanos para que lo añadiéramos a nuestro cuenco.

Después del desayuno, Stina y su ayudante prepararon un lugar agradable en la jungla con una alfombra en el suelo para que pudiéramos sentarnos allí mientras ella me entrevistaba. Stina tenía sentimientos encontrados por las impresiones que le había producido el monasterio: por un lado, le había parecido un lugar ordenado donde las personas eran amables, se escuchaban, se ayudaban y se movían con suavidad y tranquilidad. En resumen, la gente estaba presente. Y eso suele resultar agradable. Por otro lado, los residentes del monasterio se habían alejado de todo lo que «la gente normal» parece priorizar en la vida, desde la cerveza de los viernes y las comidas con amigos hasta tener hijos o incluso una relación con alguien. A menudo, la gente puede encontrar esa elección provocadora.

Quizá fuera esa parte ligeramente provocadora de Stina la que se manifestó cuando ella me preguntó durante la entrevista:

—Pero, Björn, ¿qué pasaría si todo el mundo se convirtiera en monjes y monjas?

Contesté tranquilamente:

—Stina, creo que iría por lo menos igual de bien que si todos se convirtieran en presentadores de televisión.

12

Sabiduría *kitsch*

Puede resultar difícil imaginar lo mísera que es la diversión en un monasterio del bosque en Tailandia. Y, por supuesto, no teníamos el menor acceso al entretenimiento o la cultura popular con la que tan acostumbrados estamos a distraernos en la vida occidental. Los libros más leídos en la biblioteca del monasterio eran los que mi hermano tenía el buen gusto de enviarme todos los años como regalo de cumpleaños y de Navidad, es decir, un álbum de historietas de la serie *Calvin y Hobbes*. Sorprendentemente, muchos de nosotros apreciábamos esas joyas literarias. ¡Si supieras lo desgastados que estaban! Uno de los monjes que más apreciaba a Calvin y Hobbes era Kondañño. Una de sus curiosas peculiaridades era que no le interesaba en absoluto todo lo que tuviera que ver con la meditación y el budismo. A él solo le gustaban las cuestiones prácticas de la vida del monasterio. Por ejemplo, construir cosas. O leer cómics.

Un día estaba sentado en la sala de meditación esperando la comida diaria. Como ya he mencionado antes, es muy fácil preocuparse demasiado por la comida cuando ayunas veintitrés horas y media al día. Era casi una obsesión. Así que estaba expectante y noté que mi postre favorito estaba en el bufé justo ese día: una especie de arroz espeso y pegajoso, cocido con crema de coco y mango madurado al sol. Pensar en el postre hizo que me resultara más difícil serenarme de manera agradecida por la comida que se nos daba. Me dediqué sobre todo a hacer cálculos para averiguar si habría suficiente y llegaría hasta mí. Como en ese momento era apenas un recién llegado, había muchos que tenían

que comer antes que yo. Me sentí un poco angustiado y traté de pensar en otra cosa para liberarme de esa fijación por la comida. En ese momento mis ojos se posaron en un cilindro de plástico muy chillón que había a mi derecha.

En la Escuela de Economía de Estocolmo aprendimos que, para que una economía de mercado funcione bien, debe haber un flujo libre de información, de modo que todos los actores dispongan de los mismos datos. La economía del monasterio era en muchos sentidos imperfecta. Se basaba por completo en donaciones, limosnas y generosidad. No pedíamos nada, solo teníamos que responder si alguien mostraba su intención de ayudarnos y nos preguntaba cuál podía ser la mejor manera de hacerlo. Así que básicamente venía gente con regalos basados en lo que ellos mismos pensaban que podríamos necesitar. Esto hacía, entre otras cosas, que tuviéramos grandes excedentes de algunos productos, como por ejemplo el papel higiénico. ¡Teníamos unas cantidades enormes! La creatividad no conocía límites e inventábamos constantemente nuevos usos para sacarle partido a todo aquel papel.

Uno de los ricos patrocinadores del monasterio que vivía en Bangkok había estado de viaje en Japón y allí había descubierto un cilindro de plástico con un orificio en el fondo donde se podía insertar el rollo de papel higiénico. Luego se sacaba el rollo de cartón del centro del papel higiénico y de esa manera, tras dar la vuelta al cilindro, podían sacarse trozos de papel de un largo razonable del agujero y, por lo tanto, obtener servilletas perfectas sin tener que presentar un poco estético rollo de papel higiénico en medio de la mesa del comedor.

No es ninguna exageración afirmar que en Asia en general, y quizá en Japón en particular, existe una cierta debilidad por el *kitsch*. Dicho cilindro de plástico era un ejemplo típico. Así que sigo sentado ahí, casi hipnotizado por el plástico amarillo chillón y el rojo cereza fuerte y vivo con el logo de Hello Kitty.

Carente de estímulos como estaba, lo levanté para mirarlo más de cerca y ver si había algo en él. Al igual que cuando éramos pequeños, antes de la época de los teléfonos móviles, y te sentabas

y leías el texto de los tetrabricks de leche en la mesa del desayuno. Y ciertamente, en la parte inferior, alrededor del pie del cilindro, encuentro para mi satisfacción un pequeño texto en inglés. El texto decía en traducción libre:

«El conocimiento está orgulloso de todo lo que sabe. La sabiduría es humilde ante todo lo que no sabe».

¡Quién lo hubiera pensado! Sabiduría atemporal, implantada en un espectacular cilindro de plástico chillón. De hecho, me recordó que hay un valor indiscutible en no aferrarse a la seguridad irrevocable de la cabeza. Si vives todo el tiempo en lo que ya crees que sabes, entonces te vuelves inaccesible y te pierdes muchas cosas. Si queremos tener acceso a una sabiduría mayor, entonces debemos liberarnos de buena parte de nuestras creencias y sentirnos más cómodos con la ignorancia. Creer que se saben cosas es a menudo un gran problema. Conocer que no sabes nunca supone realmente un gran problema.

Si vivimos solo en lo que ya pensamos que sabemos, ¿cómo vamos a enterarnos nunca de algo nuevo? ¿Cómo vamos a aprender entonces? ¿Cómo podemos ser flexibles, improvisar, jugar? ¿Cómo hablar de manera que uno más uno sean tres?

Si quieres saber cómo se siente una persona que nunca elige escuchar su voz más sabia, que está hipnotizada de manera continua por su propio flujo de pensamientos, que está implacablemente segura, entonces permíteme que te dé un ejemplo pedagógico de una obra del canon de la sabiduría occidental: Winny de Puh.

En esta escena en concreto, Winny de Puh y Piglet están deambulando juntos al aire libre. Seguro que puedes imaginártelos: Winny de Puh con su camiseta roja corta y Piglet con su pequeño traje de baño de rayas rosa. Cuando pasan por delante de la casa de Conejo, Piglet se detiene, casi un poco abrumado por el embeleso y la admiración, mira hacia la casa y dice: «Búho sabe mucho». Winny de Puh parece pensativo, pero no dice nada, y entonces reanudan la marcha. Un poco después, Winny de Puh se detiene, se vuelve hacia Piglet y dice: «Sí... Tal vez por eso no entiende nunca nada».

Todos reconocemos esto. Personas atrapadas en la niebla de su propio pensamiento que no están presentes. Están limitados. Búho puede ser sabio e instruido. Pero si me preguntas si quiero vivir mi vida como Búho o como Winny de Puh, la respuesta es bastante sencilla, al menos para mí. Y creo que a todos nos serviría encontrar a nuestro Winny de Puh interior. Encontrarnos más a menudo con nuestro entorno con la mirada de Winny de Puh: con los ojos muy abiertos, despiertos, atentos.

Rara vez me parece divertido contar algo a una «persona-Búho», alguien que vive por completo en lo que ya cree saber. Por lo general, sientes como si no escucharan de verdad, sino que más bien están ocupados formulando lo que van a decir tan pronto como yo haya dejado de hablar. Además, tienden a valorar continuamente mis palabras. Consigo su aprobado a mis puntos de vista y opiniones en la medida en que estos confirman y encajan con su visión del mundo. Ahí no se produce la magia. Sencillamente, no es tan divertido estar con una persona así.

Y, por el contrario, ¿acaso no es bueno contarle algo a una persona que presta con libertad un poco de atención, alguien que escucha abiertamente y con curiosidad? Alguien que tal vez incluso es capaz de ponerse en tu lugar un rato, caminar a tu lado un momento, identificarse contigo durante un instante. Esa manera de escuchar es una cura de verdad. Cuando nos encontramos a ese nivel, podemos descubrirnos a nosotros mismos: «¡Huy, aquí estoy yo, contando, explicando y diciendo cosas que ni siquiera sabía que creía ni sentía que pensaba! ¡Qué interesante!». Una escucha abierta y libre puede ayudarnos a conocernos a nosotros mismos. Y eso no es poca cosa. Ahí hay algo.

Como seguramente habrás notado a estas alturas, me encantan las historias. Esta no sé de dónde viene, pero quiero contarla de todos modos. Se trata de un hombre que va subiendo la ladera de una montaña. Ha ascendido ya un buen trecho y ve lo empinada que parece. La senda es estrecha y ha llovido hace poco, así que el suelo está mojado. En el camino hay una piedra redonda que se ha

vuelto más resbaladiza de lo normal. El hombre no la ve y la pisa, se resbala y cae por la ladera de la montaña. Estira desesperadamente las manos para poder agarrarse a algo. De milagro consigue aferrarse a un arbolito que crece horizontal desde el lado rocoso de la montaña. Y se queda ahí colgado.

Es un hombre que nunca ha estado interesado en temas espirituales ni ha expresado ninguna creencia religiosa. Sigue colgado mientras el tiempo va pasando. Poco a poco va perdiendo la fuerza de los brazos, que le empiezan a temblar. Hay quinientos metros de aire debajo de él. Quinientos metros de caída libre. Al final empieza a entrar en pánico porque se da cuenta de que no podrá aguantar mucho más tiempo. Entonces se vuelve hacia el cielo, casi por probar:

—¿Hola? ¿Dios? ¿Me oyes? La verdad es que necesitaría un poco de ayuda si es que existes.

Pasado un rato, se oye desde el cielo una voz grave cargada de autoridad:

—Soy Dios. Puedo ayudarte. Pero tienes que hacer exactamente lo que yo te diga.

El hombre:

—Lo que sea, Dios, ¡lo que sea!

Dios:

—Suelta las manos.

El hombre espera unos segundos y luego dice:

—Sí, vale, pero... ¿hay alguien más ahí arriba?

Esta historia me gusta. Porque así es exactamente como me siento cuando estoy atrapado en alguna convicción de la que estoy segurísimo. No quiero soltar ese pensamiento, porque es correcto.

Es muy fácil que terminemos enredados en esa «lógica». Sobre todo cuando nos sentimos mal. Nos hemos aferrado a algunos pensamientos concretos. Puede que recordemos que alguna vez leímos en un libro cuán fácil es subestimar la cantidad de problemas que nos ocasionan nuestros pensamientos, el enorme sufrimiento psicológico innecesario que nos genera creer en estas

ideas que no nos hacen ningún bien. Pero luego al instante pensamos: «Sí, bueno, parece sensato. Pero este pensamiento concreto no lo voy a soltar nunca. Es verdad, es correcto».

Sí, desde tu perspectiva limitada en ese momento puede ser correcto y cierto. Pero ¿qué efecto tiene sobre ti?

La práctica de soltar lastre es una de las lecciones más importantes que he aprendido. Es una sabiduría muy profunda. Nunca dejamos de beneficiarnos si nos fortalecemos en ese punto. La única manera de deshacerse de una serie de pensamientos que nos dañan, que nos hacen sentirnos más pequeños, peores, más solos, más inseguros, más tristes, más irritados, es precisamente soltarlos. Aunque sean correctos. Eso, por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. Pero merece la pena darse cuenta de que los pensamientos de los que más nos cuesta deshacernos a menudo son los más dañinos.

13

El mantra mágico

Una vez a la semana hacíamos vigilia y meditábamos durante toda la noche. A veces cantábamos, a veces nos hacíamos reverencias, pero la mayor parte del tiempo la dedicábamos a la meditación silenciosa. Era más o menos un equivalente budista a un domingo cristiano, una ocasión bastante solemne. Siempre esperaba que esa noche llegara con una mezcla de miedo y alegría. Alegría, porque todo era muy hermoso. Miedo, porque era muy difícil mantenerse despierto.

Recuerdo particularmente bien una noche. Había luna llena. Noche estrellada. Sin viento. Estábamos sentados en la hermosa sala de meditación con los grandes ventanales abiertos, sin cristales. Fuera, la jungla tropical ofrecía una asombrosa variedad de ruidos: pájaros, insectos, el crujir de las hojas cuando los animales las pisaban. El familiar olor a incienso y bálsamo de tigre iba y venía. El interior del templo estaba iluminado con cientos de velas. La sala estaba bellamente decorada con flores de loto en honor a la noche y al frente había dos brillantes Budas enormes de latón recién pulido. Medían casi tres metros de alto y cada semana, la víspera de los días de meditación nocturna, treinta monjes frotaban cuidadosamente las estatuas con Brasso, para que parecieran aún más doradas a la luz de las velas.

La sala estaba llena de monjes y miembros de la comunidad. En el suelo había unas ciento cincuenta personas sentadas con las piernas cruzadas meditando. O mejor dicho, seguro que al menos ciento cuarenta y nueve personas lo hacían. Yo estoy sentado tratando de mantenerme despierto. Las meditaciones nocturnas me

suponían un largo ejercicio de humillación. Tenía grandes dificultades para no dormirme. Hacía realmente cuanto podía. Sospecho que parecía como un barco en la noche, cabeceando hacia delante y hacia atrás en mi enorme cansancio.

En cierto sentido resulta irónico, ¿verdad? Había dejado tantas cosas por esto. Había abandonado una carrera prometedora, había regalado todas mis pertenencias, había viajado lejos de mis seres queridos para poder vivir como un monje del bosque en Tailandia. Y, obviamente, era incapaz de hacer aquello que se espera que los monjes y las monjas budistas dediquen gran parte de su tiempo.

Para mi satisfacción, el sueño aflojaba hacia la medianoche. Entonces vi a nuestro monje novicio estadounidense, un antiguo pianista de *jazz*, entrando con los hervidores de aluminio. Se ha pasado la última hora preparando, junto con otros dos novicios, café fuerte y dulce para todos. Los que vivimos en el monasterio estamos sentados junto a la pared alargada de la hermosa y aireada sala. Somos veinte monjes de casi el mismo número de países. Y tomamos nuestro café con devoción. Alguien bromeó con este monje novicio diciéndole que llegaría lejos a juzgar por el buen café que sabía preparar.

Finalmente, nuestro maestro subió al podio para comenzar la conferencia de la noche. El primer abad, Ajahn Passano, había dejado Tailandia para inaugurar un nuevo monasterio en Estados Unidos. Su puesto lo ocupaba ahora otro monje fantástico, el británico Ajahn Jayasaro. Se irguió con las piernas cruzadas y se colocó bien la túnica de color ocre. Ajahn Jayasaro tiene un corazón abierto como pocos, una mente avispada y el canal intermedio abierto de par en par.

Todos en la sala, tanto los monjes como el resto de los miembros de la comunidad, se dispusieron a escuchar con atención. Ajahn Jayasaro era un buen orador y esta noche comenzó diciendo inesperadamente:

—Esta noche quiero daros un mantra mágico.

Todos en la sala se quedaron muy sorprendidos. La tradición del bosque es conocida por rechazar todo lo que huela a magia y

misterio. No da ningún valor directo a cosas semejantes. Ajahn Jayasaro continúa tranquilo en su casi impecable tailandés:

—La próxima vez que surja un conflicto en tu horizonte, cuando sientas que empiezas a enfrentarte con otro ser humano, repítete este mantra en silencio tres veces, de forma sincera y convincente, y en el idioma que desees, verás que tus preocupaciones se desvanecen como el rocío que hay sobre la hierba una mañana de verano.

Lógicamente, nos tenía a todos en un puño. El silencio era absoluto y todos los oídos esperaban atentos que continuase. Ajahn Jayasaro se inclinó un poco hacia delante, hizo una pausa dramática y luego dijo:

—Está bien, ¿me seguís? Aquí viene el mantra mágico:

»“Puedo estar equivocado.”

»“Puedo estar equivocado.”

»“Puedo estar equivocado.”

Han pasado ya más de veinte años desde aquella noche, pero nunca la he olvidado. Ya sabes, quizá conozcas la experiencia de cómo el cuerpo reconoce la verdad y reacciona ante ella, mucho antes de que el cerebro haya tenido tiempo de comprenderla por completo. Eso impresiona. Y la impresión permanece ahí.

Ciertamente, soy el primero en admitir que este mantra me resulta difícil de recordar justo cuando más lo necesito. Pero si lo consigo, siempre funciona. Me ayuda a avanzar, en una dirección más humilde y más constructiva. Esta sabiduría es atemporal y, por supuesto, no pertenece a ninguna religión concreta.

«Puedo estar equivocado.» Tan sencillo. Tan verdadero. Tan fácil de olvidar.

Una vez hablé de este mantra mágico en una conferencia a la que asistió Elisabeth, mi esposa. A la mañana siguiente nos enzarzamos en una discusión en la mesa del desayuno. A veces, tengo un acceso enojosamente fácil a mi interior, que es un obstinado niño de cuatro años, así que me enfadé por algo sin importancia. Irritado de esa manera en que lo estás cuando sabes,

desde el primer instante en que te enfadas, que no tienes ningún motivo justificado para estarlo, ningún argumento en absoluto. Entiendes que es sencillamente ridículo enfadarte por algo así y, sin embargo, lo haces, así que en realidad no eres capaz de dejarlo tan pronto como desearías. Por fortuna, mi esposa es más equilibrada que yo, aparte de emocionalmente más madura. Así que ella sugiere con calma, incluso con una delicada veta de humor:

—Björn, ¿recuerdas ese mantra del que hablaste ayer? Quizá ahora sea un buen momento para echar mano de él.

Y, al otro lado de los huevos del desayuno estaba yo, un niño de cuatro años malhumorado con el labio inferior sobresaliendo, mientras murmura:

—No, en vez de eso voy a usar otro mantra ahora: tú puedes estar equivocada.

Aquí me pasé un poco, lo reconozco. Y puedo entender perfectamente que los demás tengan objeciones y piensen que el mantra es demasiado simplista. Pero lo cierto es que no es fácil mantener una perspectiva humilde. ¡Sobre todo en momentos acalorados! ¿Hay un solo yo en todo el planeta que piense que es natural y fácil decir: «Puedo estar equivocado»?

No.

¿Tenemos los humanos acceso a algo más grande, que siempre es del todo consciente de que puede estar equivocado?

Absolutamente.

Piensa en cómo sería el mundo si la mayoría de la gente en la mayor parte de las ocasiones recordara que podemos estar equivocados. Piensa en cómo sonaría una conversación.

Hace ya ochocientos años, Rumi, el maestro sufí persa, dijo: «Más allá de las ideas del bien y el mal hay un campo. Encontrémonos en él». Estoy bastante convencido de que somos cada vez más los que tenemos hambre de tales campos y de tales encuentros.

Recuerdo una ocasión, durante mi vida posterior de monje, en que estaba quejándome de algo en el monasterio de Inglaterra donde residía entonces y nuestro maravilloso abad Ajahn Sucitto

me miró y dijo: «Being right is never the point». Tener razón nunca es el *quid* de la cuestión.

¡Por supuesto! Pero esto está profundamente arraigado en nosotros. Nadie necesita saber algo desde el principio. Todo ser humano tiene derecho a probar cosas. Y nos interesa hacerlo con aquellas que mejoran nuestro bienestar. De hecho, pocas cosas garantizan más nuestro propio bienestar que ir acostumbrándose poco a poco a la idea de que puedo estar equivocado, de que quizá no lo sé todo.

Nos gusta pensar que entendemos lo que está pasando, que somos capaces de interpretar con precisión lo que ocurre a nuestro alrededor. Que sabemos. Que podemos decidir y determinar si algo es correcto o incorrecto, si está bien o está mal. Nos inclinamos a pensar que la vida debería ser tal como nosotros queremos, como la hemos planeado. Pero a menudo no es así. De hecho, muy pocas veces lo es. Y existe una sabiduría en no esperar que la vida sea como quiero o pienso que debería ser. Una sabiduría para comprender que no tenemos ni idea.

14

Puede que sí, puede que no

Una de mis historias favoritas es una especie de cuento de origen chino. Llegó hasta mí durante una noche de meditación con nuestro abad británico Ajahn Jayasaro. Al igual que todas las noches de meditación, muchos miembros de la comunidad acudieron al monasterio para participar. Parte de ellos venían de las aldeas cercanas, pero también llegaban visitantes de lugares más lejanos, atraídos por la enorme popularidad de Ajahn Jayasaro en Tailandia. Había comenzado su vida de monje de muy joven y llevaba ya diez años siéndolo antes de que yo llegara al monasterio. Solo tendría cinco o seis años más que yo, pero para entonces ya era un monje considerado y respetado en nuestro mundo. Había escrito algunos libros apreciados sobre budismo, era un guía de meditación popular y se había convertido en alguien conocido para el gran público ya que a veces aparecía en la televisión.

Y, sobre todo, Ajahn Jayasaro se había hecho muy popular entre el personal de Thai Airways. Algunos de ellos volaban por la tarde, desde Bangkok a nuestra pequeña ciudad, y meditaban con nosotros toda la noche para luego tomar el avión de vuelta a la mañana siguiente. Quizá puedas imaginarte la escena: unos veinticinco o treinta monjes, en edad sexualmente activa y célibes. Célibes de verdad. Sentados en un podio a la altura de las rodillas a lo largo de una de las paredes de la sala de meditación. En el suelo, enfrente de nosotros en diagonal, ocho o diez azafatas guapísimas de la compañía Thai Airways en la postura del loto que parecían todo armonía.

Yo, que siempre tenía que luchar duro contra el sueño, no podía dejar de pensar que me gustaría investigar a esas azafatas un poco. Solo un poquito. Por supuesto, el siguiente pensamiento me reprendía: «No, Björn, eso es impropio de un monje. No puedes estar aquí sentado mirando a las chicas cuando tienes que meditar, ¡vamos!». Pero seguí discutiendo conmigo mismo que no era realmente yo quien quería mirar. «Es la biología, lo mismo que ha permitido que la humanidad siga existiendo, que saliéramos de las sabanas de África en los albores de la humanidad. Es algo positivo, vital, no hay nada malo en ello. El budismo es muy bueno en no avergonzar a nadie por sus inclinaciones biológicas básicas. No es nada raro. ¡Es absolutamente natural! Y si miro muy muy deprisa, quizá nadie se dé cuenta.»

Me permití mirar un microsegundo a las azafatas. Parecía seguro. «Nadie lo habrá advertido. Quizá pueda permitirme mirar un poco más.»

La meditación nocturna seguía su curso poco a poco. Muchos de los miembros de la comunidad estaban sentados con la espalda recta y con una postura despierta pero perfectamente tranquila. Intentaba desesperadamente hacer todo lo posible para no quedarme dormido. Entre otras cosas, me ponía una aguja entre el dedo índice y el pulgar para mantenerme alerta y despierto. El plan consistía en despertarme cuando estaba a punto de quedarme dormido y los músculos empezaran a relajarse. Pero aun así, cuando me pinchaba seguía durmiendo de todas formas. Al final, era tal mi desesperación por no poder permanecer despierto, que decidí hacer meditación caminando, algo que solía ser un poco más fácil. Cambié de sitio y me fui al fondo de la sala, solo para descubrir que era perfectamente capaz de quedarme dormido también caminando. Es una sensación muy desagradable despertar cuando tus rodillas se han doblado y estás a punto de besar el suelo.

Pero no me pasaba solo a mí. Había una o dos almas más de monjes infelices con el mismo problema. Uno de ellos, un monje estadounidense, estaba tan desesperado como yo. Fue tan lejos que volvió a su cabaña a recoger una prenda de vestir. Cuando regresó

se dirigió a uno de los pilares de la parte de atrás del pasillo y arrojó el trozo de tela alrededor de un ventilador fijado a la pared y que sobresalía un poco por la parte superior de la columna. Agarró la parte de la prenda que colgaba y la ató hasta formar un pequeño círculo en el que introdujo la cabeza para, de esta manera, continuar la meditación de pie sin caerse al suelo.

Una de mis preferidas entre los miembros habituales que se unían a la comunidad era una mujer muy elegante y digna. Tenía más de ochenta años. Patrocinadora laica como era, siempre nos acompañaba en las meditaciones nocturnas. Llevaba el pelo recogido en un gran moño plateado y tenía un rostro redondeado y amable que parecía brillar. Era como si estuviera a medio camino del cielo. Muy hermosa. Sorprendentemente, siempre era capaz de permanecer toda la noche despierta, muy plácida pero con la espalda más recta que el palo de una escoba.

Una vez, durante esa misma noche, la mujer abandonó la sala de meditación para ir al baño y pasó ante nosotros, que estábamos en el pasillo del fondo de la sala. Al regresar nos miró con un poco más de atención. Luego fue directa al abad, que estaba sentado al frente, y se arrodilló ante él. Normalmente, no se suele molestar a alguien que está meditando, así que esto era bastante inusual. Pero, de todos modos, ella lo hizo, y dijo en voz baja:

—Perdona, siento mucho molestarte, pero tengo que hacerlo porque creo que el monje estadounidense que se encuentra allí al fondo está a punto de quitarse la vida.

A medianoche, siguiendo la tradición, los novicios llegaban con las bebidas calientes. El café también me despejaba un poco. Después de eso, finalmente era la hora de que nuestro maestro subiera a la tribuna. La ocasión es más o menos equivalente a un sermón en una iglesia cristiana y somos muchos los que esperábamos este momento. Yo el primero. Ajahn Jayasaro fue un modelo a seguir y una fuente de inspiración increíble para mí. Tan pronto como empezó a hablar, deseé que todo el mundo alrededor se parara y estuviera quieto. No quería perderme nada de lo que él dijera.

Ajahn Jayasaro comenzó hablando tailandés con seguridad. A

diario usábamos el inglés como idioma de trabajo, pero como acostumbraban a venir muchos miembros locales de la comunidad para las meditaciones nocturnas, había que pronunciar esas conferencias en tailandés. Ajahn Jayasaro había aprendido muy bien el idioma y yo empleaba a menudo sus charlas para practicar mi tailandés. Como era nativo británico, hablaba un poco más despacio y más claro de lo que lo hacían los tailandeses.

Aquella noche, Ajahn Jayasaro nos relató algo que parecía un cuento, una antigua historia de China. Describió una pequeña aldea china donde vivía un anciano muy sabio con su hijo adulto. Junto a ellos vivía un vecino muy hablador.

El hombre sabio y su hijo tenían una pequeña granja, formada por unos campos de arroz. Poseían un caballo de tiro que los ayudaba con el trabajo. Un día, el animal se escapó de su cercado y corrió hacia el bosque. Entonces el vecino hablador metió la nariz por el otro lado de la valla y se lamentó:

—¡Oh, no! Ayer tenías un caballo, ¡y ahora ya no! ¿Cómo vas a arreglártelas con el cultivo de los campos sin tu único animal de trabajo? ¡Qué mala suerte!

El agricultor sabio respondió con una expresión que en tailandés sonaba «mai nae», algo que significa aproximadamente «nunca se sabe». Me gusta traducirlo como «puede que sí, puede que no».

Unos días después, el animal regresó por voluntad propia del bosque y trajo consigo dos caballos salvajes de los que se había hecho amigo. Los tres entraron felices y dóciles en el prado. El campesino puso la barrera de la cerca y vio que el vecino hablador miraba otra vez y decía:

—¡Oh! Ayer no tenías ningún animal de tiro y hoy posees tres caballos, ¡qué suerte!

El campesino sabio respondió con calma:

—*Mai nae*. Puede que sí, puede que no.

Pasado un tiempo, llegó la hora de domar a los caballos salvajes y de montarlos. El hijo del campesino se hizo cargo de esa tarea, pero pronto se cayó de uno de los caballos con tan mala fortuna que se rompió una pierna. El vecino hablador volvió de

nuevo:

—¡Oh, no! Tu único hijo, el que te ayuda en la granja. Ahora que se ha roto una pierna ya no podrá ayudarte en los campos. ¡Qué mala suerte!

El campesino respondió:

—Puede que sí, puede que no.

Algún tiempo después aparecieron los estandartes del ejército imperial que llegaron balanceándose por las colinas en dirección a la aldea. Había estallado la guerra en las zonas fronterizas próximas a Mongolia y todos los hombres en edad de portar armas estaban siendo reclutados para convertirse en soldados y luchar contra los mongoles. Excepto el hijo del campesino, claro, puesto que se había roto la pierna. Él pudo quedarse en la aldea. Apareció de nuevo el vecino hablador y dijo:

—¡Fíjate! Todos los demás han perdido a sus hijos, y seguramente muchos de ellos nunca volverán. Pero tú pudiste quedarte con tu hijo. ¡Qué suerte!

El campesino:

—Puede que sí, puede que no.

El campesino no cree en esa clase de pensamientos que deciden si lo que ocurre en la vida es bueno o malo. Mantener cierta flexibilidad sobre esas creencias es tanto una señal de libertad como un signo de sabiduría. Tenemos mucho que ganar cuando recordamos lo poco que sabemos sobre el futuro y somos capaces de distinguir de manera veraz lo que creemos de lo que sabemos. Rara vez he oído a alguien decir: «Todo resultó exactamente tal como me lo había imaginado». Al menos yo, puedo constatar más bien que la mayoría de las cosas que me han preocupado en la vida no han ocurrido nunca. Y lo que sí sucedió, no tenía ni idea de que iba a resultar tal como tuvo lugar.

15

Fantasmas, ascetismo y dolor

Dentro de la tradición del bosque, los monjes y las monjas intentan vivir lo mejor que pueden en el bosque o la jungla. Al mismo tiempo, dependen por completo de otras personas para obtener la comida que necesitan, lo cual significa que no pueden vivir demasiado alejados del resto de la población. Esa es la razón de que la mayoría de los monasterios se encuentren cerca de una o más aldeas. Un lugar particularmente adecuado para vivir es lo que llaman *arboleda de cremación,* porque allí suele estar bien conservado y cuidado. Justo al lado de uno de ellos se encontraba nuestro monasterio.

La arboleda de cremación es un lugar donde suele quemarse a los muertos en un pueblo tailandés. Una o varias veces al mes, los aldeanos van allí con un gran ataúd abierto y lo colocan en una elevación construida precisamente para tal propósito. Se enciende un fuego debajo del ataúd y poco a poco se ve arder el cuerpo. He presenciado este acto infinidad de veces, lo cual ha contribuido a hacer de la muerte una parte relativamente natural y presente de la vida.

Además de la belleza natural de la ubicación, es conveniente que el monasterio se encuentre junto a una arboleda de cremación porque muchos tailandeses tienen un miedo casi cómico a los fantasmas, lo cual confiere a los inquilinos del monasterio un cierto grado de aislamiento automático. Los aldeanos se imaginan que los fantasmas surgen, o que a menudo se quedan, precisamente alrededor de las arboledas de cremación. Así que la mayoría de la gente tiene miedo de ir allí, en especial de noche.

Recuerdo una vez que, como de costumbre en febrero, nos alejábamos del calor abrasador del noreste de Tailandia en dirección a la jungla más fresca de las tierras altas de la frontera con Birmania. En las afueras de Kanchanaburi, el autobús se detuvo en un pueblo, donde los aldeanos nos estaban esperando inquietos. Al parecer unos gritos que hielan la sangre los mantenían despiertos por las noches y los fantasmas chillaban en inglés. El caso es que en el pueblo había una fosa común de la Segunda Guerra Mundial donde estaban enterrados muchos soldados aliados que habían muerto como prisioneros de guerra durante la construcción del «ferrocarril de la muerte» y el puente sobre el río Kwai. Nosotros —una veintena de monjes de los bosques, la mayoría occidentales— nos pusimos en círculo encima de la fosa común. Entonamos una serie de canciones con las reflexiones de Buda y bendiciones tradicionales, todo en pali, el lenguaje litúrgico. Después, nuestro abad, Ajahn Jayasaro, habló directamente con los fantasmas en inglés:

—Venimos en son de paz. Vosotros asustáis a los aldeanos con vuestros gritos por la noche. Ahora estáis muertos. No hay nada más para vosotros aquí. Es hora de marchar. Id en paz.

Por alguna razón, era todo lo que se necesitaba y funcionó. Los fantasmas callaron y los aldeanos pudieron continuar con sus vidas mientras nosotros seguíamos con la nuestra.

Nunca me he sentido tan parte de la naturaleza como durante los dos meses al año que pasábamos en la jungla de las tierras altas. Cuando el autobús ya no podía ascender más, caminábamos un par de días para salvar el último trecho. Un grupo de trabajadores birmanos nos había construido unas literas de bambú en la jungla. Estaban tan bien diseminadas que no se veía ni se oía a nadie desde la litera.

Por la noche, la mosquitera era lo único que se interponía entre la selva y yo. Se podía escuchar el repiqueteo de las patas de los insectos contra el delgado techo, el canto de los grillos, el crujido inidentificable entre las hojas. A veces, allí sentado

meditando me sentía como una albóndiga en un plato. Esperando que alguien o algo me comiera.

Un monje holandés se topó una noche con dos tigres junto al río. Por suerte, ya habían comido. Pero aun así se quedó aterrorizado y echó a correr. Después de aquello, hubo muchas bromas acerca del «holandés volador». Yo mismo oí una noche el ruido de algo grande moviéndose alrededor, pero me di la vuelta y me quedé dormido. A la mañana siguiente, el recodo del río estaba lleno de huellas frescas de elefante a tan solo veinte metros de mi litera.

Recuerdo un día en la jungla de las tierras altas en que, después de la comida diaria, nos pidieron ayuda para mover una enorme estatua de Buda de latón. Había que subirla a una colina, donde habían construido una pequeña pagoda. Alguien tenía un Land Rover con un cabestrante. Otra persona había colocado troncos para hacer rodar la estatua. Los birmanos se pusieron manos a la obra. Los tailandeses ayudaban. Muchos monjes también lo hacían, mientras que un puñado de occidentales nos alejamos un poco del alboroto. Nos quedamos parados y señalamos. Propusimos sugerencias sobre cómo hacer la tarea más rápido con menos esfuerzo. Nuestro abad, Ajahn Jayasaro, me puso una mano en el hombro y dijo:

—Natthiko, lo importante no es la eficacia con la que hagamos esto, sino cómo se sienten todos después de participar.

Por las mañanas bajábamos de la montaña y hacíamos una pequeña ronda pidiendo limosna en el valle. Los monos gibones cantaban su prolongada canción en las copas de los árboles y los pájaros cálaos semidomesticados ya estaban esperando nuestras sobras. El pueblo era pobre, por lo que nuestra comida diaria era muy sencilla durante estos periodos. A veces consistía únicamente en arroz, plátanos y acaso unas sardinas en conserva. La vida era en muchos sentidos aún más extrema que en nuestro monasterio habitual, y nunca antes había tenido que enfrentarme a mí mismo de un modo tan implacable. Eso me proporcionó experiencias que han enriquecido el resto de mi vida.

Decidí pasar mi segundo año de monje como el único

occidental en un monasterio del bosque muy pobre en la frontera con Camboya. De vez en cuando oíamos explotar viejas minas a lo lejos. A menudo se trataba de una vaca o una cabra que habían pisado una de ellas.

Una vez, Ajahn Chah dijo: «Ser monje del bosque consiste en soltar amarras y fracasar el noventa por ciento del tiempo». Me acordaba de sus palabras día tras día, sobre todo a la hora de la comida. Después de la ronda de limosnas, cuando habíamos entregado todos los platos principales al abad Ajahn Banjong, él lo vertía todo en un balde grande. Allí flotaban trozos de carne de búfalo (aún con algunos pelos) junto con el pollo en salsa de cacahuete y el pescado secado al sol.

—Ah, la comida es medicina. Será bueno para vosotros, monjes jóvenes, dejar de lado vuestras preferencias alimentarias —dijo Ajahn Banjong.

Como comprenderás, acabé comiendo mucha fruta ese año.

Durante los tres meses de la temporada de monzones, nos centramos aún más que de costumbre en la meditación. Ajahn Banjong decidió que todos teníamos que llevar una caja de cerillas sobre la cabeza durante la meditación matinal. A quien se le cayera más de dos veces solo comería arroz ese día. Para un destacado dormilón como yo, esto supuso evidentemente un gran desafío. Pero durante esa época de monzones conseguí algo más que arroz en la escudilla todos los días excepto uno. Y, por supuesto, a eso ayudó el que pegara un trozo de tela áspera en un lado de mi caja de cerillas, al mismo tiempo que aprendía a dormir con la parte superior del cuerpo muy inclinada hacia delante pero aún con la barbilla recta.

Durante mi cuarto año como monje se me invitó nuevamente a vivir un año en un monasterio tailandés sin otros occidentales. Aproveché la ocasión. El monasterio se encontraba cerca del aeropuerto de Bangkok. Cuando se fundó, solo había arrozales alrededor, pero cuando llegué, diez años después, estaba rodeado de zonas residenciales de casas adosadas. Desde mi sencilla cabaña podía ver directamente la cocina de la casa más cercana. En concreto, la nevera cuando se abría. Las cervezas Singha

empañadas por el frío tenían muy buena pinta.

Un dolor duro y mudo se fue intensificando en mi pecho ese año. No entendía por qué ni de qué se trataba. Intenté sentirlo. Intenté aceptarlo, hablar con él. Procuré ser paciente. Pero nada parecía ayudar. Solo estaba allí, instalado en mi pecho y consumiendo la alegría de mi vida.

Una tarde, después del té, sentí que no podía más. Era imposible seguir así. Sentía que nunca volvería a ser feliz. Así que fui a mi pequeña cabaña, colgué con cuidado mi túnica exterior, encendí un poco de incienso y me puse de rodillas frente a mi Buda de bronce. Junté las palmas de las manos delante del pecho y dije breve, pero sinceramente, a la estatua:

—No puedo con esto. Es más grande que yo. Me siento por completo indefenso. Ayúdame.

Después empecé a inclinarme. Una y otra vez.

Poco a poco, muy lentamente, el dolor comenzó a moverse. No opuse resistencia, solo dejé que el dolor tomase el mando. Llegaron las lágrimas. Primero a tientas, después cada vez con más fuerza. El cuerpo gimió, tembló, lloró. Y seguí inclinándome. Después de un rato el llanto cedió y descubrí que una parte de mí estaba tranquila y atenta, consciente de esta explosión de dolor. Después el llanto cesó por completo y miré a mi alrededor con nuevos ojos. Todo había recuperado algo del brillo que había experimentado aquella mañana hacía ya tanto tiempo en casa de mis abuelos paternos en Karlskrona. Estar atento. Recordé que debía estar atento. Me sentía calmado. Sorprendido de que el encuentro con mi propia impotencia fuera la llave que volvió a abrir la puerta de la alegría.

16

Sufrimiento psicológico voluntario

La mayor parte del sufrimiento psicológico que experimentan las personas es voluntario y autoinfligido. Ese fue uno de los mayores descubrimientos de Buda. Es un paso en el desarrollo humano del que no podemos escapar, que nos afecta a todos y es por completo natural. Y se trata precisamente de lo que ya he dicho varias veces: que creemos en pensamientos que no quieren nuestro bien. Pensamientos que hacen complicado, pesado y difícil ser tú o ser yo.

En algún lugar, de manera consciente o inconsciente, sabemos que mucho de lo que se vuelve difícil en nuestras vidas viene causado por nuestros propios pensamientos. En esencia nuestro sufrimiento psicológico no tiene causas externas, sino que se debe a lo que ocurre dentro de nosotros: pensamientos que brotan en nuestro interior y en los que después podemos creer o no. Es ahí, en nuestras mentes, donde surgen, viven y se desarrollan. Siempre que se lo permitamos.

El carácter autoinfligido del sufrimiento psicológico no implica en modo alguno que sea menos doloroso. En absoluto. Pero entenderlo nos puede dar una nueva forma de relacionarnos con él. Esa es la razón principal por la que digo que no tienes que creer todo lo que piensas.

Este conocimiento puede ser difícil de alcanzar, porque requiere una buena dosis de humildad. Ya no podrás permitirte el lujo de culpar a otras personas o circunstancias. Pero esa intuición también hace que nos preguntemos: ¿cómo puedo relacionarme con mis propios pensamientos y sentimientos de manera que no me

cree tanto sufrimiento psicológico a mí mismo?

Hay un nivel de conciencia humana al que le gusta mucho culpar de todo a los demás: «Si mis padres hubieran sido diferentes, si no se hubieran comportado de esa manera tan estúpida en mi trabajo, si los políticos hubieran tomado mejores decisiones». No hay nada raro en ello, es una parte fundamental del yo. Muy natural. Es más fácil y menos delicado culpar a otra persona cuando la vida se pone difícil, cuando sentimos una presión psicológica. Pero, aunque sea incómodo, con el tiempo se volverá absolutamente necesario formularnos la siguiente pregunta: ¿hay algo que pueda hacer por mí mismo aquí y ahora para sentirme mejor ante esta situación?

El mundo puede girar tanto como quiera. Nadie más, ni tampoco nada, tiene que cambiar para que sea más fácil ser tú o ser yo. Porque cuando nos sentimos presionados, tristes, solos, pequeños e incapaces, entonces resulta llamativo que nos hemos aferrado a un pensamiento y nos hemos negado a soltarlo. A menudo es bastante razonable. A menudo lleva consigo un «debería». «Papá no debería haber hecho eso. Mamá no debería haber dicho eso. Mis amigos deberían haberse acordado. Los niños deberían haberse preocupado. Mi jefe debería haberlo entendido. Mi pareja debería hacer, decir, pensar diferente.»

Y el pensamiento que más duele de todos: yo debería ser diferente. Debería ser más sensato, más diligente, más rico, más listo, más delgado, más maduro. Puedes seguir así dándole vueltas al asunto hasta el infinito.

También puedes dar un paso discreto a un lado. Y decir con una sonrisa en los labios:

—Gracias por tu contribución. Nos vemos.

17

¿Cuántas Pepsis puede beber un ermitaño?

Durante mi séptimo y último año en Tailandia viví como ermitaño. Mis padres estaban de visita como de costumbre en febrero y viajamos juntos a Chanthaburi, donde me acompañaron hasta la montaña del parque nacional. Tras veinte minutos de caminata llegamos al lugar donde tenía previsto vivir el próximo año: una choza de bambú de seis metros cuadrados, descuidada, medio podrida y con goteras en medio de la selva. Apenas tenía la altura suficiente para estar de pie y los últimos monzones se habían cebado con ella. Mi padre parecía pensativo. Pero como era un padre sabio fuera de lo común, no dijo nada.

Avanzada la tarde, volvimos juntos a la habitación de su hotel. Disfruté de lo lindo de mi primera ducha caliente en dos años. Luego llegó la hora de retirarme al que sería mi nuevo hogar para pasar allí la primera noche. Una tormenta arreciaba sobre Tailandia y la corriente eléctrica del hotel se fue justo antes de irme. Cuando llegué a la jungla al pie de la montaña estaba casi completamente oscuro. La lluvia era torrencial. Por alguna razón mi linterna decidió entonces hacer huelga. A mi alrededor oía como el viento azotaba las copas de los árboles y desgarraba grandes ramas muertas que caían de vez en cuando en la cuesta. Me di cuenta de que el suelo debía de estar infestado de serpientes asustadas, tan aterrorizadas como yo. Así que tomé impulso, avancé despacio por el camino del bosque, apenas visible, y comencé a cantar en voz alta los versos de Buda que protegen contra las serpientes.

El paseo que antes nos había llevado veinte minutos ahora

tardé casi un ahora en recorrerlo, pero al final llegué a mi cabaña. Mojado y arañado. Emocionado y tranquilo al mismo tiempo. Encendí mi vela junto a la estatua de Buda e hice una reverencia.

Cuando ya llevaba seis meses en mi cabaña de ermitaño, murió uno de los habitantes de la aldea que había debajo del parque nacional donde vivía. La gente del lugar y yo habíamos trabado buenas relaciones, pues bajaba alguna vez al mes y hacía mi comida diaria con ellos tratando de compartir mi concepción del budismo en mi tailandés chapurreado. En su testamento, el hombre destinaba una importante suma para reformar mi cabaña de ermitaño. Uno de sus últimos deseos fue que los monjes y monjas ermitaños tuvieran una cabaña mejor en la que vivir. Su regalo me alegró inmensamente. Espero que a él le alegrara aún más.

Tuve que diseñar la nueva cabaña yo mismo. Lo más lujoso fue poner una mosquitera en las ventanas, aumentar la altura para poder estar de pie y un camino bajo techo de diez pasos que me permitiese meditar caminando.

Los monjes nos afeitábamos la cabeza dos veces al mes siguiendo la tradición del bosque, en la luna nueva y en la luna llena. Normalmente nos afeitábamos unos a otros, pero durante mi época de ermitaño tuve que hacerlo yo solo, claro está. Con gran acierto, mis padres me habían dado una bolsa de aseo con un gancho, así que solía colgarla en una rama encima del arroyo y pegaba mi pequeño espejo con velcro en la bolsa desplegada. Entonces me ponía de cuclillas en el borde del arroyo y me enjabonaba la cabeza, y después sacaba la maquinilla para empezar a raparme.

En esta ocasión en particular miré mi reflejo en el espejo más tiempo que de costumbre. Habían pasado dos semanas desde que lo había visto por última vez y observaba mi cara con ojo crítico. Nunca me habían gustado lo abiertos que tenía los poros de las mejillas y la nariz. Ni esa piel enrojecida e irregular con huellas de las espinillas de la adolescencia. Me hubiese gustado tener una piel más lisa y tersa, como los tailandeses. Y la nariz, ¿no tenía una curva ridícula en la punta?

Como puedes ver, dispuse de mucho tiempo durante ese periodo. Tiempo para mis propios pensamientos. Y justo cuando estaba allí sentado examinando de manera crítica mi cara, algo procedente de mi interior me susurró: «Qué extraño... Me siento mucho más guapo de lo que parezco». Justamente eso, sí. Belleza interior. Durante siete años había vivido una vida impecable en lo ético. No había causado daño de manera intencionada ni a una hormiga. No había hecho ni dicho nada en absoluto que pesara sobre mi conciencia. A través de la meditación me había vuelto mucho más presente como persona. Y había fortalecido en gran medida lo que es bello dentro de nosotros, los seres humanos: la generosidad, la empatía, la paciencia, la compasión. Me había vuelto más hermoso por dentro.

Al pie de la montaña donde se encontraba mi cabaña había una pequeña aldea con una sola calle. Los aldeanos que me daban comida todos los días en la ronda de limosna se acabaron convirtiendo en mis amigos. Después de un tiempo comenzó a producirse un extraño juego: ellos trataban de averiguar qué me gustaba comer, mientras yo intentaba ser un buen monje del bosque y no expresar preferencias: *Alai godai!* («¡Todo es bienvenido!»), respondía en ese tono tailandés único que aprendí y tanto me llegó a gustar.

Después de la comida lavaba el cuenco de limosnas en la laguna que había cerca de mi cabaña. Alimentaba a los peces con las sobras. Nadaba un rato. A continuación dejaba que la pequeña cascada me diera un masaje en la espalda, mientras los pececillos me mordisqueaban la piel muerta de los pies y las piernas.

Ese fue seguramente el año más feliz de mi vida. Todavía no he logrado entender del todo por qué. Quizá sea cierto lo que mi maestro Ajahn Jayasaro escribió en una postal que me envió justo ese año: «It seems to me, the more refined forms of happiness are characterised by the absence of things, rather than the presence of things». («Me parece que las formas más refinadas de felicidad se caracterizan más por la ausencia de cosas que por su presencia.»)

Los días se convirtieron en semanas, las semanas en meses y los meses en un año. Una decisión iba creciendo muy lentamente.

Era hora de regresar a Europa por primera vez en siete años. Conocí la existencia de un monasterio en el sur de Inglaterra que también pertenecía a la tradición del bosque. Allí había un maestro muy sabio ¡y monjas! Además, siempre he sido un poco anglófilo, así que Inglaterra me parecía una elección fácil y natural. Y, por supuesto, acortar la distancia con mi familia tampoco me venía mal.

Cuando terminé el año de ermitaño, decidí hacer una última peregrinación antes de volver a Europa. Me pareció una manera agradable y significativa de finalizar mi estancia en Tailandia. Así que caminé los quinientos kilómetros de regreso a mi monasterio como un gesto de agradecimiento por todo lo que había recibido y como regalo a mi maestro.

La caminata no estuvo exenta de desafíos. Quinientos kilómetros con todas mis posesiones a la espalda. Con unas sandalias de plástico. Sin nada de dinero. Solo era cuestión de confiar en que me encontraría con gente agradable a lo largo del camino.

Al contrario de lo que se podría pensar, no recorrí bosques frondosos y hermosas selvas. La mayoría de los bosques están talados, incluso en Tailandia. Y en muchos de ellos solo se practica el monocultivo, lo que dificulta orientarse entre la vegetación. Así que la mayor parte del trayecto caminé por el arcén de las carreteras. Normalmente se paraban una docena de coches al día y la conversación habitual podría sonar tal que así:

—Ah, genial, alguien que vive como en los viejos buenos tiempos. ¿Podemos ayudarte y llevarte a algún sitio?

—No, gracias, me he prometido hacer todo el viaje caminando.

—¿Podemos darte algo de dinero?

—No, soy monje del bosque, no usamos dinero.

—Bueno, pero ¿podemos hacer algo por ti? ¿Darte algo de comida entonces?

—No, lo siento. Como seguro que ya sabréis, en la tradición del bosque solo comemos una vez al día, y hoy ya he comido.

—Pero, por favor, ¿no podemos hacer algo por ti?

—Sí... ¿tal vez una Pepsi?

Así, deambulé kilómetro tras kilómetro con ocho o diez Pepsis en el cuerpo preguntándome si realmente era a esto a lo que Buda se refería cuando hablaba de la vida bendita. Después de unos días empezó a llover copiosamente. Busqué protección en una pequeña tienda de comestibles que había al lado de la carretera. Tenía el suelo de barro pisado y encontré una caja de refrescos en la que sentarme. Hubo cierto revuelo entre la gente de dentro y de fuera de la tienda. En esta zona era inusual ver a un monje del bosque occidental. Empezaron a hacerme un montón de preguntas:

—¿Cuánto tiempo llevas de monje?

—Siete años.

—Bueno. ¿Cuánto tiempo has estudiado?

—Unos dieciséis años en total.

—¿Cuántos hermanos tienes?

—Tres.

Al poco empecé a descubrir un patrón en sus preguntas. Por un lado, anotaban todas mis respuestas y, por otro, estas eran siempre números. Había algo extraño en todo esto. Luego me di cuenta de la razón: «¡Mañana se sortea la lotería!». Muchos tailandeses creen que los monjes y las monjas del bosque que meditan tienen conexiones con lo sobrenatural.

Dejó de llover a la media hora y pude continuar mi viaje. Pasado un rato, me encontré con un anciano encantador vestido de blanco. Realmente nunca me acostumbré a los honores con que los tailandeses solían recibirnos a los monjes y, cuando procedían de personas mayores, se volvían aún más absurdos, en mi opinión. Así fue también en esta ocasión cuando el anciano se acercó y me dijo:

—Oh, es un inmenso honor para mí encontrarme con un venerable y respetable monje del bosque. ¿Ha tenido el venerable monje algún sueño interesante últimamente? ¿Había acaso algún número en alguno de ellos?

Esa mezcla de respeto e interés propio es ¡admirable!

En una etapa posterior del viaje conocí a un motorista joven y guapo. Se detuvo al verme y empezamos a hablar un poco:

—¡Guau! ¡Un monje del bosque occidental, nunca había visto

a ninguno antes! ¡Te llevo a donde quieras!

—Gracias, pero esto es una especie de ejercicio espiritual para mí. Me he prometido no subir a ningún vehículo sino recorrer todo el camino de vuelta hasta mi monasterio.

—Oh, pero escucha, he hecho algunas cosas bastante estúpidas últimamente. Necesito conseguir un poco de buen karma. ¿No puedo llevarte aunque sea solo hasta el próximo pueblo?

—Lo siento, no es posible. Rompería mi promesa.

Entonces me miró y dijo:

—¿No es eso un poco egoísta?

Yo solo sonreí. Pero él no se rindió y siguió insistiendo:

—Vamos. ¿Cien metros? No puede ser tan difícil, ¿no puedo llevarte solo cien metros?

—No, lo siento, entonces habré roto la promesa que me hice…

Se quedó callado un momento y luego dijo:

—¿Puedes acelerar un poco entonces?

—¡Por supuesto!

Me acerqué a su moto, agarré el acelerador y lo apreté durante un rato.

—¡Gracias! ¡Adiós!

Así podía manifestarse en la calle el budismo popular tailandés.

18

Puño cerrado, mano abierta

Después de siete años en Tailandia estaba cansado de vivir casi exclusivamente con hombres. Había muy pocas monjas en los monasterios de allí. Por desgracia, al igual que en la mayoría de las religiones del mundo, también en el budismo, las mujeres no tienen las mismas oportunidades que los hombres. Las condiciones son tal vez un poco mejores en el budismo que en otras confesiones, pero aún no son buenas. Se podría pensar con cinismo que las principales religiones del mundo tienen, como uno de sus objetivos más o menos explícito, suprimir lo femenino. Es algo profundamente trágico.

La tradición budista del bosque a la que pertenecía, como ya he dicho, fundó una orden de monjas al expandirse por el mundo. Esta tenía su sede principal en Inglaterra, donde habían fundado un nuevo monasterio de monjas. No era perfecto, pero sí lo bastante bueno. Había conocido a algunas de esas monjas (y a otros monjes del mismo monasterio) cuando estaban de visita en Tailandia y me cayeron muy bien. Vivir unos al lado de los otros, monjes y monjas, me parecía gratificante y en muchos sentidos era natural para mí. En cierto modo algo se equilibraba cuando lo masculino y lo femenino convivían de manera igualitaria. Así que me trasladé a Inglaterra en parte debido precisamente a esto, una razón un tanto impropia tratándose de un monje, quizá, pero me gustaban las monjas.

En Inglaterra varias de ellas fueron increíblemente buenas y llegaron a ser amigas muy valiosas. Una de ellas era Ajahn Thaniya, una monja de Nueva Zelanda en un cuerpo muy pequeño

pero con un interior muy fuerte. Es una de las tres personas más perspicaces que he conocido en toda mi vida. Ni siquiera necesitaba preguntar cómo estaba, solo con mirarme lo sabía.

Otra cosa que me atrajo a este monasterio británico en concreto era su abad, que me había deslumbrado por completo: Ajahn Sucitto. Había escrito y dibujado un libro en el que ilustraba y analizaba la primera conferencia de Buda de una forma a mi juicio muy brillante. Nos habíamos conocido en Tailandia, adonde él viajaba a menudo en invierno. Sigue siendo uno de mis mejores y más íntimos amigos.

Ajahn Sucitto tiene eso que un buen muestro, mentor o amigo debe poseer: un sentido infalible de la oportunidad. Siempre se las arregla para decir la palabra correcta a la persona adecuada en el momento oportuno, y siempre con una gran porción de amor. Resulta fácil ser el destinatario de los mensajes de una persona así, aunque lo que diga toque temas sensibles.

En Inglaterra, por fortuna, nos daban desayuno y almuerzo. Estaba muy agradecido por ello. Recuerdo particularmente bien uno de los desayunos del monasterio. Tuvo lugar poco después de que me hubiera trasladado allí. Éramos más de cincuenta personas, entre monjes, monjas e invitados, los que habíamos desayunado juntos y después de muchos debates no habíamos conseguido decidir cómo repartir las tareas del día. Había un gran desorden y muchas tareas que resolver: ¿quién prepararía la comida, quién fregaría los platos, quién cortaría el césped, quién se ocuparía de cortar las flores, quién conduciría a la monja al hospital, quién llevaría al monje al dentista, arreglaría el tractor, buscaría leña, la partiría, llenaría la leñera?

Todo este jaleo me molestaba. Pensaba que en general en Inglaterra llevaban mal el tema del orden y la disciplina. Venía de un antiguo monasterio en Tailandia. ¡Sabía cómo se hacían las cosas en un auténtico monasterio del bosque! En Inglaterra todo podía llegar a ser un poco descuidado y caótico y, como monje del bosque serio que era, no podía estar de acuerdo con eso. Así que

me quedé un rato sentado y seguramente pensé irritado que esa manera de actuar no era digna de un monasterio del bosque, que las cosas no se hacían lo bastante bien, que deberían hacerse de forma más pulida y consciente. Al final la gente salió de la sala y solo quedamos mi maestro Ajahn Sucitto y yo. Probablemente en ese momento yo tenía los músculos orbitales más contraídos de Sussex Occidental. Ajahn Sucitto me miró con suavidad y dijo:

—*Natthiko, Natthiko. Chaos may rattle you, but order can kill you.* («Natthiko, Natthiko. El caos puede estremecerte, pero el orden puede matarte.»)

Justamente. Había cerrado de nuevo la mano un poco demasiado fuerte hasta convertirla en un puño. Estaba pensando que sabía cómo debería ser el mundo entero. Y cuando no era así me desesperaba. Me sentía pequeño, pesado, solo y molesto todo el tiempo por pensamientos llenos de la palabra *debería*.

Si reconoces esta sensación, prueba con gusto a practicar este movimiento de la mano: apretar el puño con fuerza, para luego desplegarlo hasta tener la mano abierta. Deseo que puedas llevar contigo este gesto a modo de recordatorio para ti mismo. A menudo lo utilizo durante mis conferencias y meditaciones, porque contiene mucho de lo que intento comunicar. Es sencillo, pero ilustra muy bien cómo podemos soltar lo que sujetamos con demasiada fuerza: cosas, emociones, creencias. Aprieta el puño con fuerza, luego relájalo hasta que vuelva a ser una mano abierta.

Deseo que puedas vivir la vida con el puño un poco menos cerrado y con la mano un poco más abierta. Con un poco menos de control. Un poco más de confianza. Un poco menos de «tengo que saberlo todo de antemano». Un poco más de cada cosa a su debido tiempo. Eso nos hace mucho bien a todos. La vida no tiene por qué consistir en una preocupación constante porque las cosas no salgan como nosotros queremos. No tenemos que empequeñecernos más de lo que somos. Podemos elegir. ¿Queremos vivir con un control absoluto de la vida, o abrazados a ella?

Abre tu mano tan a menudo como puedas.

19

¡Búscate un trabajo, amigo!

Por supuesto, vivir como monje budista en un país que no está impregnado de budismo es una cosa muy distinta. Cuando salíamos a nuestra ronda diaria de limosnas en Tailandia, la gente siempre nos saludaba con cariño, casi con admiración. Ocupábamos una posición respetada en la sociedad.

En el Reino Unido era otra historia.

Mi primera ronda de limosnas en Inglaterra la hice con un joven monje británico de nombre Narado. Con los cuencos de limosna al cuello entramos caminando en la High Street de Midhurst, la localidad más cercana a nuestro monasterio en Sussex Occidental. Yo ya estaba muy nervioso antes de empezar y no tenía la certeza de que en Inglaterra también nos fueran a dar comida. Una camioneta blanca pasó a nuestro lado. El conductor bajó la ventanilla y gritó:

—¡Búscate un trabajo, amigo!

Podría decirse que fue un recordatorio bastante claro de la diferente consideración que se tenía sobre los monjes. Durante siete años en Tailandia me trataron más o menos como un regalo de los dioses. Monje. Y del bosque. ¡Monje del bosque occidental! No se puede aspirar a más en Tailandia. En Inglaterra me veían casi como un parásito. Una figura sospechosa con mal gusto en el vestir, un peinado extraño y una orientación sexual confusa.

Por supuesto, nunca me había tomado los honores tailandeses como algo personal. Y fue una suerte. Porque durante mi tiempo de monje en Occidente, donde los insultos llegaban silbando de vez en cuando, estos me atravesaron y pasaban de largo. Me sentía

como un personaje de dibujos animados que veía la bala venir, zumbar a través del cuerpo y salir de nuevo por la espalda. Era otro regalo de Buda: había empezado a comprender cómo se manejan con sabiduría los elogios y las críticas.

De hecho, el incidente con el hombre de la camioneta blanca me proporcionó un agradable sentimiento de libertad. Vi muy claro lo presente que estaba yo cuando aquel hombre gritó ese insulto. Yo, que siempre había sido sensible a lo que los demás pensaran de mí, pude entonces sentir lo que estaba pasando en mi interior y constatar con tranquilidad: nada. ¡Qué bien! Aquello se me hizo tan patente en aquel momento y lugar que ya no viví la vida como si tratara de acumular un montón de habilidades impresionantes o parecer estar bien a ojos de los demás. Me sentí finalmente libre de todo ello.

Tal como lo veo, el auténtico desarrollo humano espiritual o mental no consiste tanto en estrategias de aprendizaje, sino más bien en prescindir de parte de nuestro equipaje. Quedarse atrapado en prejuicios y bloqueos mentales con menos frecuencia y tiempo. Olvida la idea de no tener ningún bloqueo mental. Las únicas personas que nunca tienen bloqueos mentales son los muertos.

Si tú, en tu trabajo contigo mismo, notas que poco a poco consigues que tus bloqueos mentales se desvanezcan, entonces sabrás que vas por buen camino. Tal vez consigas incluso una distancia beneficiosa para observar cómo está formada tu personalidad, cómo crees que eres y todas las opiniones que puedas tener sobre tus defectos personales.

Para mí fue una sensación bastante impresionante empezar a ver lo que estaba más allá de mis defectos. Pese a mi personalidad incoherente, hiperactiva, muy impulsiva y desequilibrada, me doy cuenta de que cuanto mejor soy escuchando mi interior, cuanto más me apropio del silencio, entonces algo empieza a brillar. Algo que siempre parece acompañarme. Algo que me quiere bien.

20

No olvides dejar sitio para los milagros

Cuando has sido monja o monje de la tradición del bosque durante diez años obtienes el apelativo «Ajahn», que en tailandés significa «maestro», y te animan a que pruebes en la enseñanza. Recuerdo el primer fin de semana de retiro espiritual que iba a dirigir en Inglaterra. La noche anterior fue como si tuviera dos serpientes en el estómago peleándose. La ansiedad fue casi insoportable. Justo antes de empezar el retiro, entré en la sala de meditación, encendí velas e incienso, hice una reverencia ante la estatua de Buda y dije en voz baja: «Está bien, Buda. En estos momentos soy una piltrafa. Pero pienso estar completamente presente todo el fin de semana. Sé que las palabras no vendrán de mí, sino a través de ti. ¿Hacemos un trato?». Acepté el silencio de la estatua de Buda como un sí. El retiro fue bien.

Durante este periodo, sin darme cuenta, terminé haciendo un mayor esfuerzo y eso me puso más tenso. Tuve que practicar mucho y con frecuencia para pasar del puño cerrado a la mano abierta. También había empezado a ocuparme de cada vez más tareas administrativas que acababan en mi mesa, motivo por el cual había comenzado a sentir cierta cantidad de estrés en mi vida. Es difícil imaginar monjes budistas estresados, pero ese era el caso. Y el estrés, como se sabe, tiende a dificultar aún más si cabe dejar de lado la necesidad de control. Con independencia de quien seas.

Por supuesto, la monja Ajahn Thaniya lo notó. Una noche de junio, ambos íbamos de camino a la sala de meditación donde ya se encontraba todo el grupo. El aire primaveral era claro, el estanque de los nenúfares en el patio del monasterio estaba lleno

de brillantes libélulas que flotaban justo por encima de la superficie del agua. Ajahn Thaniya me miró de una manera especial, muy suya. Me gustaba cuando lo hacía porque después casi siempre decía algo breve y críptico, algo importante. Así que presté mayor atención cuando me miró con sus ojos cálidos y me dijo:

—Natthiko, no te olvides de dejar sitio para los milagros.

Esas palabras cayeron muy bien en mi interior, porque sabía lo ciertas que eran. Y debo decir que necesitaba ese recordatorio de vez en cuando. «Precisamente. Aquí estoy tratando de controlarlo todo. Es una tarea solitaria, dura, difícil y angustiosa. ¡Confía más en la vida! Casi todo lo mejor de mi existencia ha ocurrido fuera de mi control, lo sé. Tratar de controlar y predecirlo todo solo hace que la vida se vuelva aún más difícil. No será nada divertido. Pierdo una parte de mi inteligencia cuando me pongo tenso y severo.»

He sido discípulo durante mucho tiempo de un profesor estadounidense llamado Adyashanti. Viajé hasta allí para hacer mi primer retiro espiritual con él nueve meses después de dejar la vida de monje. Para mí era una ocasión solemne. Estaba en presencia de una eminencia, así lo sentía, y básicamente me colgué de sus labios para oír cada palabra durante los siete días que duró el retiro. Una noche dijo algo que nunca me ha abandonado.

Todavía lo recuerdo con absoluta claridad.

Adyashanti dijo:

—¿Sabéis una cosa? Si no creéis obsesivamente en todo lo que pensáis, si estáis por completo presentes (y solo entonces), si vuestra atención está libre, entonces descubriréis un principio fundamental. A saber, que el universo funciona según el siguiente principio: «Sabrás lo que tienes que saber cuando necesites saberlo».

Guau. Por supuesto, no puedo demostrar con absoluta certeza que esto sea tal cual así. Y entiendo que suene bastante impreciso, pero no tengo ninguna objeción contra la afirmación de Adyashanti. La siento como plena y firmemente cierta, y la he vivido así durante mucho tiempo.

Noto que mi vida siempre mejora, y a veces mucho, cuando consigo vivir según ese principio. Eso no significa, claro está, que seas descuidado con tu vida. Eso no significa, claro está, que no preveas las cosas que puedes y debes planificar. Pero sí significa que estamos alcanzando un mayor grado de libertad y de sabiduría a medida que nos acostumbramos a vivir más en la confianza. Cuando somos capaces y lo bastante valientes para atrevernos a abandonar nuestros presuntuosos intentos de controlar y predecir el futuro, entonces pasa algo casi mágico.

Se podría decir, simplificando un poco, que hay dos tipos de pensamientos dominantes en casi todas las personas: los que tratan de mi pasado y aquellos que versan sobre mi futuro. Esos pensamientos poseen casi una fuerza hipnótica y tienen todos las mismas huellas dactilares: mi vida.

Es como si llevaras dos grandes maletas, pesadas e importantes, por la vida: una con todos los pensamientos en torno a tu pasado, y otra con todos los pensamientos sobre tu futuro. Es un equipaje bonito y valioso. Pero, si puedes, prueba a dejarlo por un tiempo. Intenta ver si eres capaz de encontrar algo más directo, aquí y ahora. Y si tienes éxito, podrás recoger las maletas más tarde. Si quieres.

No hay nada malo en pensar en tu vida. Pero sí que hay un valor en hacer una pausa a veces. Date un poco de descanso y tranquilidad. Luego suele ser más fácil volver a levantar las maletas de nuevo.

Todo está relacionado: dejar a un lado los pensamientos y el control, volverse hacia dentro y escuchar, estar presente, descansar de manera regular en lo que es apacible, vivir con confianza. Todo esto trata de explorar la posibilidad de encontrar algo que sea más real que nuestros pensamientos, más valioso que estos. Hasta cierto punto nos volvemos hacia el lugar de donde brotan. Y lo raro es que cuando lo hacemos, nuestros pensamientos se vuelven más valiosos. Accedemos a una parte más grande de nuestro lado sabio e intuitivo. Tal vez suene fuerte, pero la calidad de nuestros pensamientos mejora.

Detengámonos un poco en una interesante palabra, *futuro,* y

en el hecho de que tenemos pensamientos sobre lo que creemos que puede suceder. Es importante ir con mucho cuidado con tus pensamientos acerca del futuro. Aquello que tu cabeza te dice que es el futuro no lo es. Es un boceto, una imagen fragmentaria basada en tus recuerdos y experiencias. Y solo recuerdas una pequeña parte de lo que de verdad ha pasado en tu vida. Además, tu memoria está marcada y condicionada por las emociones fuertes.

Estamos programados para recordar lo emocionalmente acentuado, sobre todo aquello que ha sido duro y espantoso. Es natural, porque eso ayudó a nuestros antepasados en la sabana, para ellos significó la supervivencia y que pudiéramos reproducirnos. Pero eso que llamamos el pasado tampoco es lo que sucedió de verdad. A menudo son fragmentos seleccionados de situaciones con una carga emocional. Y son esos trozos los que luego proyectamos sobre nuestro futuro y dejamos que sirvan de base para pintarlo. Pero eso no es el futuro. Son meras suposiciones. Fantasías sobre cómo podría llegar a ser tal vez, un poco, posiblemente… Nadie lo sabe de verdad. Nadie.

21

Solo una cosa es segura

Cuando ya llevaba unos años en el monasterio británico, mi amigo el monje Narado y yo decidimos hacer una excursión por la isla de Wight. Estábamos a principios del verano inglés. Habíamos despachado nuestro primer día: treinta kilómetros a pie a lo largo de la magnífica costa del norte de la isla, culminado con un refugio nocturno bajo un majestuoso roble. A última hora de la mañana nos dispusimos a hacer nuestra primera ronda de limosnas por la isla. Dejamos las mochilas contra el muro de un cementerio en la ciudad costera de Sandown, nos colgamos los cuencos alrededor del cuello y nos pusimos en High Street, a tiro de piedra de una tienda de comestibles.

Estuvimos allí una hora. Seguro que pasaron mil personas por delante de nosotros. Nadie nos habló. Una niña pequeña le preguntó a su madre si creía que teníamos serpientes en nuestros cuencos. Probamos a mudarnos cerca de una peluquería, pero allí pasó lo mismo. La gente apenas se dignaba a mirarnos. Parecía que fuéramos invisibles, a pesar de nuestras túnicas de monje de color ocre dorado. Después de un rato se detuvo un coche patrulla de la policía y el agente se bajó.

—Chicos, la mendicidad está prohibida en la isla de Wight. Además, los de la peluquería han llamado para quejarse. Estáis asustando a sus clientes con vuestros peinados.

Le expliqué que no estábamos pidiendo limosna. No pedíamos nada. Simplemente aceptábamos limosnas. No es lo mismo.

—Bueno, vale, pero moveos —repuso el agente con firmeza.

Volvimos a la tienda de comestibles. Me temblaban las

piernas de cansancio y de hambre después de la larga caminata y del ayuno de veinticuatro horas. Como seguimos las reglas de la tradición del bosque, solo podíamos comer hasta el mediodía y en el mundo occidental, donde rige el horario de verano, en esta época del año el límite era la una. Ya eran las doce y media. Le dije a mi amigo monje que probablemente tendríamos que darnos por vencidos:

—Podemos ayunar otro día. Lo volveremos a intentar mañana.

Al mismo tiempo que lo decía, algo se liberó en mi interior. El puño apretado del hambre se convirtió en la mano abierta de la aceptación. Pero mi amigo aún no estaba dispuesto a darse por vencido.

—Intentémoslo un poco más —me rogó.

Accedí.

Un minuto después se acercó a nosotros una anciana de rostro bondadoso.

—¿Qué estáis haciendo, chicos?

Le explico que somos monjes budistas, que aceptamos limosnas.

—Ajá, queréis comida, ¿no? La isla de Wight es una isla cristiana. Aquí nadie debe pasar hambre. ¿Qué queréis?

Le expliqué que nosotros aceptábamos con gratitud cualquier alimento comestible, que es parte de nuestro adiestramiento dejar de lado nuestras preferencias.

—No, oye. Si voy a gastarme mi dinero ganado con mi arduo esfuerzo, quiero comprar algo que os guste, claro está.

Mi amigo monje tenía debilidad por cierto tipo de pasteles del norte de Inglaterra, así que mencioné el nombre de estos.

La mujer asintió con la cabeza y entró en la tienda.

Poco después apareció una atractiva pareja, que resultaron ser canadienses. El hombre nos contó que el portero de su hotel vivía cerca de nuestro monasterio durante el invierno, y que les había explicado quiénes éramos y qué hacíamos. Nos pidieron que esperásemos un momento y desaparecieron también dentro de la tienda. Cinco minutos después, nos encontramos con cuatro bolsas

llenas de comida. Les dimos las gracias, cantamos una pequeña bendición y luego nos apresuramos a regresar al cementerio. Allí nos sentamos en la hierba y comimos en silencio. Cuando terminamos, seguí sentado en silencio durante un rato. Recordé que mis maestros en Tailandia solían decir: «No siempre tendrás lo que quieres, pero siempre te llegará lo necesario».

Así había sido. Y curiosamente, cuanto menos exigente era con mis deseos, con más facilidad parecían cumplirse estos. Ojalá nunca olvide esa lección.

Entre las monjas del monasterio británico estaba Ajahn Anandabodhi. Era una mujer de carácter fuerte, criada en el norte de Inglaterra. La primera vez que apareció en el monasterio llevaba un peinado mohicano con todos los colores del arcoíris. Ajahn Anandabodhi y yo llegamos al monasterio prácticamente en las mismas fechas y, pasado un tiempo, sobre ambos recayó la responsabilidad de resolver todos los asuntos prácticos de nuestra comunidad.

Como he mencionado antes, estuve muy ocupado durante un tiempo y notablemente estresado. Planificaba el trabajo físico en el monasterio, recibía a las visitas, respondía los correos electrónicos y atendía al teléfono y, en general, gestionaba gran parte de la administración. En cierto modo, podría decirse que me convertí en una especie de director general del monasterio, que volví a asumir el papel de economista, algo que no era en verdad la idea de mi vida de monje. Ajahn Anandabodhi advirtió que estaba agotado y quemado. Una noche, a la hora del té, nos cruzamos en el pasillo entre la cocina y la sala del té. Me detuvo y me recordó:

—Natthiko. Natthiko. Do notice: Responsability —the ability to respond.

Responsabilidad: la capacidad de responder.

¿De qué nos sirve responder a la vida mientras esta se está desarrollando?

Bueno, es exactamente lo mismo que he mencionado antes: a menudo se trata de planificar, controlar y organizar menos de lo

que piensas, y con mucha más presencia. Todo el mundo sabe lo que se siente cuando fluyes: te encuentras despierto y atento. Presente, si prefieres. No sientes ansiedad ni imaginas escenarios sobre todo lo que puede salir mal ni te preguntas cómo has de reaccionar ante todos los resultados imaginables e inimaginables. No estás constantemente preocupado por si las cosas van a salir como quieres. En lugar de eso, te hallas lo bastante presente para poder responder de una manera abierta. Y, por lo general, también más sabia.

Soltar el control, estar atento, trata en gran medida de atreverse a afrontar la incertidumbre. Es una situación difícil y desafiante para la mayoría de nosotros. El hombre es muy propenso a querer saber. Es natural y todos tenemos esa necesidad. Cuando no sabemos, cuando todo es incierto, nos volvemos fácilmente temerosos e inflexibles. Así que fingimos que las cosas son más predecibles de lo que son, aunque, de hecho, todo el tiempo vivimos en una gran incertidumbre. Nos gusta aferrarnos a nuestros planes e ideas sobre cómo deberían ser las cosas. Y no hay nada malo en tener planes. Es algo excelente, todos necesitamos planificar en cierta medida nuestra vida. Creo que eso es bueno. Pero existe una diferencia entre planificar y pensar que nuestros planes deben cumplirse.

Se cuenta que el presidente de Estados Unidos, Eisenhower, dijo una vez: «Planning is everything, plans are nothing». («La planificación lo es todo, los planes no son nada.»)

¿Y si en lugar de llenar la agenda con tinta la marcáramos con lápiz? Tanto en sentido figurado como literal. ¿Y si pudiéramos recordar que lo que escribimos, lo que pensamos que va a pasar, quizá no sea en absoluto lo que sucederá? ¿Y si pudiéramos intentar estar de acuerdo con eso?

Gran parte del desarrollo espiritual trata precisamente de atreverse a exponerse a la incertidumbre. Cuando podemos soportar no saber y no controlar, entonces accedemos a una parte más inteligente de nosotros mismos. Tratar de aferrarse a la vida es como intentar agarrarse al agua. Su naturaleza es flotar de manera constante.

La vida del monje se basa en frustrar todos los mecanismos que usamos para ejercer control. Esa, entre otras, era una de las razones de que no manejáramos dinero, no pudiéramos decidir cuándo ni qué íbamos a comer, ni tampoco con quién vivíamos ni en qué cabaña íbamos a vivir. Verse obligado a soltar el control era una parte intencionada del aprendizaje. Y el resultado era muy bueno. Es un regalo poder vivir con confianza cuando la vida se vuelve incierta, sentirse cómodo con no saber.

Se trata de ir soltando los pies poco a poco. Estar menos firmes en lo que creemos saber, por ejemplo, sobre el futuro, del que hablábamos antes, y más abiertos al aquí y ahora, que es el único lugar donde la vida continúa de verdad.

Si hemos de ser sinceros, la vida de cualquier persona incluye toda la incertidumbre imaginable. Solo hay una cosa que es completamente segura en la vida, y es que un día se acabará. El resto son esperanzas, miedos, hipótesis, deseos, ideas y opiniones. Lo mejor es admitir esto y aceptarlo. Relaja el puño tembloroso y deja que tu mano abierta se llene de vida.

22

«Hips Don’t Lie»

Después de siete años en el monasterio británico, me mudé a otro de monjas dentro de mi tradición. En esta ocasión a una localidad de los Alpes suizos. Además de la proximidad a las montañas, que siempre he amado tanto, el monasterio tenía la ventaja de que ya no debía ejercer de director general. Los suizos cuidaban tan bien de la organización que nadie podría hacerlo mejor. Así, era libre de ocuparme de nuestras visitas, ser compañero de guardia, practicar senderismo y escalada. También comencé a enseñar meditación cada vez más y con el tiempo llegué a encontrar mi propia voz para ello.

Nuestro abad y mi mejor amigo allí, Ajahn Khemasiri, era una figura paterna segura a la que le gustaba el fútbol. A los doce años había huido de Alemania Oriental en mitad de la noche junto con su familia. De joven había regentado una panadería de masa madre, pero llevaba siendo un monje devoto desde hacía muchos años. Mi buen amigo Carl-Henrik dio en el clavo cuando en su visita al monasterio describió a Ajahn Khemasiri como el capitán de un submarino.

Por entonces, yo dirigía retiros de meditación en media docena de países y, seguramente, Ajahn Khemasiri se preguntaba cuánto tendrían de budistas mis retiros. Oyó decir a los participantes que yo solía hablarles de *El show de Truman*, *Matrix*, Winny de Puh, Papá Mumin. Pero, por suerte, él sabía tan bien como yo que Buda no estaba en absoluto interesado en dogmas y fundamentalismos. Ambos veíamos el budismo como la caja de herramientas más hermosa del mundo.

En Suiza no vivíamos tan estrictamente como en los otros monasterios en los que había estado, sobre todo en comparación con el tiempo que pasé en Tailandia. Aquí había un poco más de libertad bajo tu propia responsabilidad. Las modernidades estaban a tal nivel que el monasterio tenía incluso conexión a internet, y en cuanto aprendí a navegar en Google, no pude resistirme a buscarme a mí mismo. Una de las primeras entradas con mi nombre era de 2006, un documento en PDF de una conferencia en Malasia a la que asistí a principios de los años noventa, cuando trabajaba para la Agencia de Agricultura y Alimentación de la ONU, la FAO. El título que obtuve con ese documento es la única razón por la que espero poder hacer mi currículum alguna vez más en mi vida. En el documento me presentaban como «experto internacional en análisis financiero del cultivo de pastos marinos a pequeña escala». ¡Suena bien, ¿verdad?!

Mis padres me regalaron un ordenador. Alguien me había dado un reproductor MP3 para que pudiera escuchar grabaciones de conferencias. Cuando Carl-Henrik, mi mejor amigo en Suecia, se enteró de ello, se entusiasmó y me envió un CD grabado con «Las cien mejores canciones desde que te hiciste monje». Un regalo inolvidable.

Para mi gran satisfacción, en Suiza teníamos un día de caminata a la semana. Mi amor incondicional por las montañas hacía que siempre fuera el doble de lejos y escalara el doble de alto que todos mis compañeros del monasterio.

Un día salí solo a hacer una de esas caminatas: me até las raquetas de nieve y ascendí trabajosamente hasta un collado de montaña espectacular, desde donde se podía ver el camino de bajada hasta Berna, la capital. Era primavera y hacía un poco de calor, aunque todavía había mucha nieve en las montañas. Con esa magnífica vista frente a mí, empecé a comer el almuerzo que había traído en una bolsa. Sabía a gloria.

El sol seguía calentando, así que me quité una capa de ropa. Después otra más. Siempre me ha gustado estar al sol. Al final, me quedé solo con la falda y las botas. Entonces, me puse los auriculares del MP3 en los oídos y pulsé la lista de reproducción

que había descargado con «Las cien mejores canciones desde que te hiciste monje». No pasó mucho tiempo antes de que estuviera escuchando la canción de Shakira «Hips Don't Lie», y ya no me fue posible seguir sentado quieto. Las caderas más rígidas del Oberland bernés comenzaron lentamente a contonearse.

23

Soy el monje que nunca ha dudado

Estoy sentado en mi pequeña habitación en el hermoso monasterio de Kandersteg. Bebo café, leo algo inspirador, enciendo mi varita de incienso y mi vela, y me pongo a meditar. Tras veinte años de meditación diaria he llegado a un punto en el que ya no me duermo; he comenzado a disfrutar de verdad de la meditación sin reservas.

Así que me siento allí frente a mi Buda de madera dorada y descanso atento. Respiración tras respiración. Todo se vuelve poco a poco extrañamente tranquilo. No solo está la serenidad como ausencia de actividad, sino también como presencia. Una serenidad a la que a estas alturas estoy acostumbrado y me gusta mucho. Se ha convertido en mi hogar, en un sitio donde puedo descansar. El cuerpo se vuelve manifiestamente accesible y me siento muy vivo y satisfecho. Es una sensación fantástica y solo quiero que continúe. Esto dura quizá unos diez o doce minutos. Luego viene de nuevo esa voz de la intuición profunda, sabia y perspicaz. Algo susurra en mi interior: «Es hora de seguir adelante».

¡Oh, no! ¡Qué fastidio! Justo ahora que mi vida era tan buena.

Me quedé muy sorprendido. Y asustado. Soy el monje que va morir con la túnica puesta. Soy el monje que nunca ha dudado. Y ahora, a los cuarenta y seis años, descubro que algo en mi interior me dice que es hora de volver a casa. La voz era tan clara como aquel domingo de mayo en el sofá en España, veinte años antes. Sabía, por supuesto, que no podía ignorarla. Pero también tenía mucho que perder. Ahora, toda mi vida y mi identidad estaban aquí, entrelazadas con el monasterio.

Así que me tomé mi tiempo, quizá medio año. Cuando llamé a mi madre y le conté mi decisión, ella me dijo pensativa:

—Sí, supongo que eres un poco joven para jubilarte.

Ella me había visitado en el monasterio de Suiza y seguramente pensó que se parecía demasiado a una residencia de ancianos. Había algo de razón en ello. La vida de monje se había vuelto segura y predecible. Llevaba ya tanto tiempo en ella y conocía tan bien mi papel que casi había empezado a funcionar con el piloto automático.

Un factor que no afectó de manera importante a mi decisión de dejar de ser monje, pero que sin duda marcó mi vida en ese momento, era que había contraído una rara enfermedad hemorrágica autoinmune, la púrpura trombocitopénica inmunológica (PTI). Entre dos retiros que había dirigido en Sudáfrica, hice una ruta de senderismo por las montañas de la provincia de KwaZulu-Natal. Algo me picó en la pierna durante la caminata. No empezó a dolerme seriamente hasta un par de horas después, pero al poco tiempo mi sangre perdió la capacidad de coagularse.

Cuando llegué a urgencias en Inglaterra dos semanas después, el médico me dijo:

—Eres una bomba de relojería andante.

La PTI se considera una enfermedad grave porque las plaquetas son destruidas de forma prematura, lo cual puede causar graves hemorragias e, incluso, la muerte. En Suiza me sometí a varios tratamientos exhaustivos sin éxito. Los médicos querían extirparme el bazo, pero me negué. En lugar de eso, me administraron elevadas dosis de cortisona durante un periodo, lo cual hizo que durmiera muy mal. Después de eso, mi cuerpo nunca ha recuperado del todo la capacidad de dormir profundamente.

A pesar de que ya había tomado en mi fuero interno la decisión de marcharme, el proceso fue duro. Hablé mucho con exmonjes y exmonjas. A esas alturas conocía a más monjes y monjas retirados que activos. Lo habitual es que no te quedes toda la vida en el monasterio, sino que estés allí el tiempo que quieras y te siente bien. La mayoría de los compañeros con los que había

convivido durante mis largos años de monje lo habían dejado —habían «colgado los hábitos»— antes que yo. Y todos me decían lo mismo: «No tienes ni idea de lo difícil y doloroso que resulta salir cuando has vivido durante tanto tiempo dentro. Gran parte de tu identidad está ligada a tu vida de monje. ¿Quién eres fuera? Es mucho más difícil de lo que puedas imaginar».

Era fácil creerles. Pero di el paso de todos modos. Pensé que era lo más valiente que podía hacer. Creí que el capital de confianza que había reunido mediante todo el entrenamiento de vivir en la incertidumbre debería jugar a mi favor; era el momento de sacar ese capital y probarlo en la cruda realidad.

En algún lugar oí una expresión que me gustó mucho y que acostumbro a utilizar cuando dirijo meditaciones: «Aprendemos en la calma para recordarlo en la tormenta».

Esta es una de las razones por las que la gente va a un retiro o dedica tiempo a la meditación. Para practicar. No puedes vivir tu vida en una sala de meditación. Pero cuando somos nuevos en algo y no lo dominamos muy bien todavía, es bueno tener unas circunstancias un poco favorables. Un lugar donde podamos entrenarnos con tranquilidad para poder salir después a la vida cotidiana, con un clima más impredecible y los pies más firmes. Porque está claro que todo lo que aprendemos debe funcionar también en la vida cotidiana. ¿Para qué vale si no es así?

La vida siempre planteará tormentas inevitables. Una y otra vez. A veces, seré como un barco solitario en medio de un mar donde no hay un solo faro o baliza. En ocasiones la turbulencia será leve, pero siempre desagradable: mi jefe gritándome sobre algo que debería haber hecho la semana pasada, un conflicto con un ser querido. Entonces la atención probablemente se volverá hacia aquello que grita más fuerte en mi interior. Sin embargo, en circunstancias más tranquilas, he logrado establecer la capacidad de no aferrarme a los pensamientos, la de elegir dónde descansar mi atención; entonces dispongo de un aliado incondicional. Un aliado que me apoyará en todas las situaciones y que siempre estará de mi lado.

24

Carta de despedida

En octubre de 2008 envié una carta a mis compañeros monjes y monjas de diferentes monasterios donde les contaba mi decisión. La escribí en inglés, pero sonaba más o menos así:

> Queridos amigos:
>
> Hace mucho tiempo que no os escribo una carta como esta a todos vosotros. Muchos sabéis que mis problemas de salud persisten. Me he sometido a numerosos tratamientos y a medicación durante el último año, tanto dentro de la atención médica convencional como a través de una amplia variedad de métodos alternativos. Lo he probado prácticamente todo. El problema de la incapacidad de mi sangre para coagular parece difícil de tratar y es algo con lo que tendré que aprender a vivir. El resto de los síntomas, desde un punto de vista subjetivo, son relativamente tolerables. El insomnio es lo más problemático, porque los niveles de energía descienden mucho tanto en el cuerpo como en la mente. Pero también me ha resultado instructivo vivir con menor vitalidad. ¡Definitivamente, ahora siento mucha más simpatía por las personas con problemas de energía!
>
> Sin embargo, la principal razón de que no haya escrito desde octubre del año pasado es que últimamente he sentido algo en mi interior que me urge a considerar si quiero seguir siendo monje budista o no. Me sorprendió mucho, porque nunca antes había albergado dudas al respecto. Mi intelecto se asombró y señaló lo poco práctico e inseguro que sería volver a la vida laica a los cuarenta y seis años, sobre todo teniendo en cuenta mi estado de salud. Pero no podía ignorar esa voz y ya en abril tenía claro que debía colgar los hábitos. Sin embargo, era reacio a actuar en esa situación, pero el convencimiento interior me lo recordaba una y otra vez. Me doy cuenta de que todo suena un poco misterioso, como si el impulso no viniera de «mí», pero así es como lo

experimenté.

No quiero presentar los motivos de mi decisión, porque la intuición precedió a las razones específicas. Lo que mejor puede describir cómo me siento es el cariño hacia una prenda vieja, que has usado durante mucho tiempo, y que un día descubres que ya no te sienta bien. A la prenda no le ha pasado nada, todavía te gusta mucho, pero es hora de un cambio.

Ha llegado el momento de vivir un tipo de vida diferente, de carácter laico. Creo que me sentará bien volar con mis propias alas, tomar decisiones. Esta será la primera.

También siento que hay algunas restricciones de la vida monacal que ya no me ayudan personalmente, que necesito un poco más libertad para responder a la vida. No estoy preocupado de que mi salud espiritual vaya a sufrir porque cuelgue los hábitos, la siento tan viva como siempre. En cuanto a la salud física, espero, claro está, que la vida me ofrezca mejoras, y sé que la medicina convencional trabaja en estudios prometedores que tal vez pueda probar si me ofrecen esa oportunidad, pero ese no es un factor de peso en mi elección.

He hablado con mis mentores espirituales sobre esta decisión, aunque es por completo mía y, por razones obvias, nada que ellos hayan defendido. También he hablado con mi familia y mis amigos más íntimos dentro y fuera del monasterio. Como de costumbre, eso me recuerda cuántos buenos amigos tengo. Mi sensación es que seguirá siendo así. ¡Parece que ese es uno de mis puntos fuertes!

En cuanto al trabajo, de momento es bastante impreciso cómo voy a salir adelante. La enfermedad impide que pueda trabajar a tiempo completo durante mucho tiempo. Simplemente, no tengo fuerzas suficientes. Pero por alguna razón no estoy muy preocupado por mi sustento. Estoy seguro de que el tiempo me irá indicando cuál será mi próximo paso. Al principio tendré que aceptar lo que me ofrezcan, y está bien que así sea. No me sorprendería que con el tiempo vayan surgiendo oportunidades para compartir lo que he aprendido durante mi vida como monje.

En general tengo una sensación reconfortante, aunque irracional, de que todo va a salir bien. Esta también incluye la premonición, vaga pero recurrente, de que este cuerpo quizá no llegará a durar lo que sería una vida «normal».

Me resulta difícil saber lo que debo incluir en esta carta y lo que no. Confío en que tendré tiempo para hablar con muchos de vosotros en Suiza e Inglaterra dentro de poco. Tengo intención de viajar durante una temporada antes de volver a casa. El tema de esas visitas será rendir homenaje a lo que ha sido, intentar expresar torpemente una gratitud indescriptible, así como hacer cuanto pueda para sobrevivir a la angustia de la separación.

Por si alguno de vosotros se lo pregunta, no estoy enamorado ni hay una mujer concreta en mis pensamientos. Es cierto que muchas veces he deseado que la división por sexo en nuestras comunidades no fuera causa de tanto dolor y confusión, pero eso no me ha afectado tanto durante mi estancia en Suiza. Y probablemente ha habido momentos en los que la idea de una relación romántica ha sido muy tentadora, pero hace tiempo que dejé de creer que otra persona podría, o debería, hacerme eternamente feliz y perfecto.

Mis padres y mis tres hermanos parecen muy contentos de tenerme más cerca y más accesible. El menor de ellos, que trabaja en la industria de la moda, ya ha comenzado a revisar su armario en busca de ropa que me vaya bien. Me temo que pareceré bastante más moderno de lo que me siento... Quizá pueda sonar un poco sorprendente, pero en realidad estoy deseando parecerme al resto de la gente, no estar tan apartado de la sociedad.

Noto que las palabras no me salen con facilidad. Esto se debe, en parte, a la falta de sueño, pero también al hecho de que esta carta me resulta muy emotiva. Me parece importante destacar todo lo que se me ha dado durante los últimos diecisiete años, pero sé que es imposible. Las amistades, todo el aliento, la orientación, los viajes, el apoyo material, la alegría compartida, la oportunidad de aprender, crecer y soltar amarras en entornos seguros y de apoyo, y mucho, mucho más.

Hay ocasiones en que la gratitud me invade y es casi más de lo que puedo soportar. A través de todo este apoyo y estímulo ha sido considerablemente más fácil ser yo de lo que lo era hace diecisiete años. Pero fijaos bien, prefiero no tomarme demasiado en serio lo de ser yo mismo, ¡y eso también se ha vuelto bastante más fácil!

Así pues, termina una fase y otra toma el relevo. Llevaré conmigo las bendiciones de mi época como monje hasta mi último aliento, y más allá, me imagino.

Con amor, dolor y gratitud, todo mezclado,

NATTHIKO

Cuando llegó el momento de dejar el monasterio, celebramos una hermosa e íntima ceremonia en la sala de meditación con mi círculo más íntimo. A mitad de la ceremonia fui a mi habitación. Me quité los hábitos de monje por última vez y me puse un par de pantalones vaqueros por primera vez en diecisiete años. De vuelta

a la sala de meditación entregué los hábitos a Ajahn Khemasiri, quien se rio y dijo que yo era el exmonje mejor vestido que había visto en sus veinte años con el hábito. Con esta envoltura desconocida dejé la calma y puse rumbo a mar abierto.

25

La oscuridad

Volví a Suecia en noviembre de 2008. A pesar de todo el cariño y cuidados por parte de mi familia y mis amigos, pronto caí en una depresión. Había escuchado atentamente a los exmonjes y exmonjas que me habían advertido del dolor y la pena de no vivir ya en una comunidad. Sin embargo, me sentí por completo desprevenido cuando me golpearon. ¡Su fuerza fue brutal! Por supuesto, mi enfermedad no lo hizo más fácil.

La madre de mi amigo Pip me había permitido generosamente alquilar una cabaña de huéspedes en su parcela a un precio muy económico. Así que allí estaba ahora, en una pequeña cabaña en el campo en las afueras de Knäred. En la oscuridad del invierno. Solo. Deprimido. Insomne. Enfermo. Sin trabajo y sin dinero. Y no resultó más divertido cuando llegó la primera información sobre mi pensión. Ni tampoco cuando fui a Laholm para solicitar la prestación social. Me pidieron que primero me registrara como solicitante de empleo. Rellené todos los impresos en el Servicio Público de Empleo sueco y luego tuve que reunirme con un funcionario. Miró mi currículum y constató:

—Sí, parece muy bueno hasta 1989... Hace veinte años.

—Lo sé.

No me concedieron ninguna prestación social. Por suerte, mis padres no me apoyaban solo en lo emocional, sino también en lo económico mientras hiciera falta. No había usado dinero ni una sola vez en diecisiete años y regresé a una sociedad que estaba centrada enormemente en él. Me sorprendí preguntándome a mí mismo: «¿Qué hace la gente? ¿Cómo tienen dinero para vivir,

comer, vestirse, pagar el transporte y, quizá, incluso salir a veces de vacaciones?». Estaba muy sorprendido de lo caro que era todo.

No pasó mucho tiempo antes de que me deprimiera clínicamente. Casi todas las noches me despertaba en la cama empapado de sudor, debido a la ansiedad que corría por mi pecho, en el plexo solar. Ansiedad grave. En la actualidad usamos bastante a la ligera la palabra *ansiedad*, pero no estoy hablando de la típica ansiedad rutinaria. Estoy hablando de una noche de angustia profunda, en la que te quedas tan inexorablemente atascado en tus preocupaciones y tu ansiedad que pareces hipnotizado. Estoy hablando de un filtro que parece tamizar toda la alegría de tu vida. Una cortina que cae sobre todos tus pensamientos. Algo que te susurra de manera omnipresente: «Ahora será así para siempre. Nunca volverá a ir bien».

Cualquiera que haya experimentado la auténtica ansiedad sabe que si crees lo que piensas en esos momentos, las cosas pueden ponerse peligrosas de verdad. Todo puede volverse tan oscuro como puedas imaginar. Y muy rápido. Sentir algo tóxico en la mente que intenta convencerte con insistencia de que nada mejorará nunca es sumamente desagradable y una de las cosas más horribles que pueden pasarle a un ser humano en el plano psicológico. Puedes tener diez amigos agradables y empáticos que te dicen que eso pasará, que te recuerdan que todo lo demás ha cambiado: claro que esto también se desvanecerá un buen día. Los oyes y entiendes sus palabras. Pero por debajo de la barbilla no pasa nada. Ahí todavía susurra la voz oscura.

Seguramente nunca he experimentado nada más horrible que esa época de mi vida. Al final, todo se volvió tan oscuro, que una noche cogí un camino pragmático y consideré la idea de poner punto final a mi propia vida. Ciertamente no fue más que un pensamiento, pero estaba allí de todos modos. Claro. No tenía fuerzas para más sentimientos ni podía comprender cómo iba a soportar cargar con ese peso durante más tiempo. Y quiero que tú, que tienes a alguien cercano a ti que se siente mal, o acaso tú mismo vivas periodos en lo que todo es tan oscuro que casi sientes vértigo, lo sepas. No estás solo. Somos muchos los que hemos

pasado por ahí. Y nos hemos recuperado.

Es fácil decidir retirarse cuando te sientes así de mal. Aislarse como hice yo. Eso rara vez ayuda. Quizá en ningún caso. Nos formamos en presencia de otros y eso es especialmente importante cuando tenemos el viento en contra. Si puedes, tienes que estar con personas que reflejen tu luz. Trata de encontrar fuerza en las relaciones que te resulten seguras y fáciles, donde te sientes querido tal como eres.

Pasaron los meses. Llegó un nuevo invierno. Casi ninguno de mis amigos tenía interés en seguir llamándome porque yo no respondía nunca y, si lo hacía, era solo de forma breve y para decir que no quería que nos viéramos. No tenía fuerzas para hablar con ellos porque sentía que iba a contagiarles mi oscuridad. El sentimiento interior era que pronto no podría soportarlo más. Noche tras noche cambiaba las sábanas. Me tumbaba en la cama, pero no me atrevía a dormirme, porque entonces volvían enseguida los pensamientos horribles:

«Nunca tendré una chica ni una familia, nunca encontraré un trabajo ni tendré lo suficiente para comprar una casa o un coche. Nadie querrá estar conmigo. Durante diecisiete años me he dedicado al desarrollo espiritual y este es el resultado».

Estaba muy avergonzado. Había dedicado la mitad de mi vida a profundizar, comprender y desarrollarme como persona. Debería volver a casa como una pequeña bola de sabiduría intemporal y brillante. En cambio, me sentía como una de las personas más fracasadas e infelices de Suecia. En mi cabeza solo escuchaba pensamientos que tronaban convincentemente: «Todo empeorará aún más». No podía rebatirlos o argumentar contra ellos. Era como si entrara con una espada de madera y un pequeño casco hecho con papel de periódico en el bosque, donde me esperaba un dragón echando fuego por la boca.

La ansiedad se convirtió en el mejor y más severo maestro espiritual que he conocido a lo largo de mi vida.

Nunca había estado tan motivado para no creer en mis pensamientos. Porque incluso los más negros entre ellos eran aterradoramente convincentes, así que aún había una pequeña y

delgada cuerda de seguridad en todo lo que había aprendido y para lo que me había entrenado. A pesar de toda la oscuridad interior y circundante, gracias a la meditación dispuse de un lugar donde descansar. Un respiradero. Como había practicado tanto en dejar de lado los pensamientos, ahora esa capacidad podía ayudarme incluso en la más profunda desesperanza. No siempre, pero con bastante frecuencia, lograba desviar mi atención de los pensamientos desagradables a la respiración. Volvían con cabezonería tras la primera respiración pero, si aguantaba un rato, llegaba a un punto en que tal vez podía conseguir dos respiraciones seguidas. Eso hizo que me salvara.

Pasaron dieciocho meses antes de que comenzara a ver la luz.

26

Esto también pasará

Quería permanecer aislado en mi cabaña y esconderme de todo y de todos. Mi idea de un buen día era que nadie llamara ni me enviara correos electrónicos, para poder estar solo y tragarme otra media temporada de *Mujeres desesperadas*. Pero por fortuna mi entorno se negó a dejarme en paz. Y de alguna manera también me di cuenta de que todo aquello no podía acabar bien si continuaba alejado y diciendo no a todo lo que aparecía en mi camino.

Mi padre fue lo bastante inteligente como para decirme después de un año y medio:

—Oye, Björn, te has vuelto un poco inactivo. Vas a dejar de recibir desde ahora las diez mil coronas que recibes cada mes como anticipo de la herencia.

Por supuesto, no me gustó su decisión, pero entendí que tenía razón. Así que poco a poco empecé a sacar la cabeza de mi guarida. Durante una visita al monasterio de Suiza, mi amigo monje Ajahn Khemasiri me dijo con amabilidad pero con firmeza:

—Natthiko, ha llegado el momento de compartir.

Y así tenía que ser.

Empecé a enseñar meditación en retiros espirituales cortos y largos. Fue sorprendentemente bien. Por entonces, la mayoría de los profesores de meditación en Suecia eran extranjeros y enseñaban en inglés, por lo que había demanda de alguien que pudiera hacerlo en sueco, cosa que la gente agradecía. Hacer algo que otras personas valoraban resultó muy beneficioso para el alma y empecé a recuperarme de nuevo, paso a paso. Tenía algo que ofrecer.

Al final, la enseñanza me hizo encontrar un lugar que podía ser el mío. Poder compartir lo que estaba más cerca de mi corazón me pareció profundamente significativo, una sensación que no había tenido en dieciocho meses. El manifiesto grado de aprecio con el que las personas a las que conocí me habían recibido significó mucho para mí. Poder volver a estar en entornos donde todos hablaban con sinceridad de sí mismos y de su situación, donde podía ofrecer toda mi atención, y a veces mi apoyo y mi aliento... ¡Cómo había echado de menos esas reuniones!

Transcurrido cierto tiempo, me atreví a dar el siguiente paso: hablar ante personas que no habían solicitado voluntariamente participar en un retiro o algo semejante. Mi amigo Daniel me invitó a hablar ante los huéspedes de su hotel de oficinas Arkipelagen; luego, di cada vez más conferencias para empresas y organismos públicos. Y me sorprendió lo apreciadas que eran, incluso en esos medios. Imagínate: ¡parecía que al final tenía algo que aportar de todos modos! A pesar de las heridas psicológicas que arrastraba conmigo. A pesar del desconcierto y la depresión. A pesar de la ansiedad.

La autoestima y la confianza en mí mismo seguían tambaleándose, pero poco a poco empecé a sentir que, después de todo, tal vez hubiera un sitio para mí en la vida laboral. Parecía que a la gente le gustaba escucharme un rato. Muchos incluso afirmaban que les parecía valioso.

En mi caso, fue crucial encontrarme con un entorno tan amable y generoso. Tal vez, para los oídos de algunos esto suene como algo religioso, pero lo digo con determinación: pienso en ello como karma. Después de todo, había aprendido a escuchar cada vez más mi voz interior más hermosa desde hacía ya diecisiete años. Eso tuvo su efecto. Ahora el mundo me quería.

En medio de todo esto, me llamaron de SVT, la televisión pública sueca:

—Stina Dabrowski te entrevistó cuando estabas en el monasterio en Tailandia. Ahora su marido, Kjell, es el productor de *Noche de verano con Anne Lundberg*. ¡Ven y cuéntanos cómo es haber vuelto a casa y cómo estás ahora!

Todo mi ser gritó por dentro: «¡Nooo, noo, no! Pensáis que vais a conseguir a alguien que se siente allí e irradie sabiduría eterna sentado en el sofá, pero todavía me siento demasiado infeliz y confundido». Pero al mismo tiempo oí que mi boca decía:

—Sí, estaré encantado de acudir y estar en televisión.

No sé ni cómo ocurrió.

Así que en junio de 2010 participé en la grabación de un programa de televisión. Hacia el final, Anne Lundberg me preguntó si había algo que echase de menos. Le respondí que me gustaría enamorarme. Después del programa, el productor Kjell Dabrowski me abrazó y dijo:

—¡Ha sido el anuncio de corazones solitarios más hermoso que he visto en mi vida!

Un par de semanas después, antes de que se emitiese el programa, Elisabeth me saludó a través de Facebook. Era amiga de una amiga mía, y solo nos habíamos visto una vez, hacía veinte años en una cena. Después de chatear con ella, la invité a Falsterbo, donde yo vivía por entonces. Elisabeth había participado recientemente en un taller en el que el monitor había contado lo mucho que había significado para él tener un mentor espiritual. Tal vez Elisabeth pensaba que yo podría ocupar esa posición. Pero mis planes eran bien distintos.

Elisabeth se bajó de su coche alquilado en el aparcamiento, junto al hostal Falsterbo. Los dos éramos un poco tímidos, pero fingíamos no serlo. Me había quemado tomando el sol en la playa y nos reímos un rato de eso. Dimos un paseo en bicicleta hasta Skanör. Como Elisabeth hablaba bastante se acabó tragando algunos insectos. También nos reímos un rato de eso. Todo era extrañamente natural. La sensación que tenía era: «Está claro que encajamos. Esta es la mujer que quiero tener a mi lado. Bajo la lluvia y el sol».

Tenía un rosado espumoso en el frigorífico y mi famoso guiso de pescado encima de la placa. Comimos en el cenador. Las golondrinas volaban en lo alto. Mi corazón también.

Elisabeth se convirtió en lo mejor de mi vida. Ella siempre ha sido una especie de medicina para mí. Nuestra intimidad física y

ternura es medicina. Nuestra vida diaria juntos, con sus hijos adultos, es medicina. La comida que prepara, el amor y el entusiasmo que muestra. El humor, la risa. La sabiduría que encarna con cada respiración. Medicina. Como todos los enamorados, lo pasamos mal algunas veces. Nos metemos el dedo en la llaga, casi siempre de forma involuntaria. Pero son precisamente estas heridas interiores las que tienen que salir a la luz amorosa y atenta del otro. Para que todo sea como debe que ser. Incluso entonces. Por suerte, hace tiempo que ambos hemos comprendido lo infructuoso que resulta preocuparse por quién tiene razón y quién está equivocado, así que no perdemos el tiempo en reproches. Una vez hablé en sueños, pero con Elisabeth. Ella estaba despierta a mi lado y escuchó mis palabras. En mi sueño la llamaba «el don». Así lo siento exactamente.

Cuando Elisabeth y yo decidimos casarnos le pedí su aprobación para poner una insólita inscripción en mi alianza. Me la dio de buena gana, porque sabía lo que esas palabras significaban para mí. Cuando la joyera oyó mi deseo se echó a reír y dijo que era la cosa menos romántica que le habían encargado grabar en un anillo.

La expresión que quería grabar la había escuchado por primera vez hace veinticinco años. Durante una noche estrellada en Tailandia, nuestro maestro Ajahn Jayasaro contó una historia que había tenido lugar en Oriente Próximo en el siglo XIII. Un rey persa dirigía entonces sus dominios con sabiduría legendaria. Entre los habitantes del país había un hombre que quería saber qué había detrás del sabio gobierno del rey. Así que caminó durante semanas hasta que llegó al palacio real, donde finalmente fue recibido en audiencia. Cuando el hombre se arrodilló ante el rey preguntó:

—¿Cuál es el secreto tras Vuestra forma justa, exitosa y aclamada de gobernar nuestro país, Mi muy estimado Rey?

El rey se quitó su anillo de oro, se lo dio al visitante y dijo:

—Dentro de este anillo encontrarás el secreto.

El hombre lo sujetó, lo dirigió a la luz, echó un vistazo y leyó en voz alta:

—«Esto también pasará».

Nada dura. Todo es perecedero. Esa es la mala noticia. Pero también la buena.

27

Empieza por ti mismo

Una de las cosas más difíciles de las que hablar con sinceridad es el amor. El amor hacia los demás y hacia uno mismo. Es un asunto sensible porque está estrechamente relacionado con lo más vulnerable que hay en nosotros, los seres humanos. Pero por eso es también tan importante.

Buda destacó cuatro sentimientos que consideró divinos. Se les llama *Brahmavihras* («Morada de los dioses»), porque es en esos estados emocionales donde descansan las divinidades. Ahí reposa también lo divino en nosotros. Ahí descansa lo bello en nosotros.

Uno de los sentimientos divinos es la bondad amorosa.

Otro de ellos es la compasión.

El tercero es algo para lo que realmente no disponemos de una palabra adecuada en el mundo occidental: *Muditā*, la capacidad inherente al hombre de alegrarse del éxito propio y del de los demás. Esa sensación de cuando a alguien el viento le viene de cola, le va bien, es feliz. Una traducción aproximada sería «alegría empática».

El cuarto es un poco impredecible: *Upekkha*. La ecuanimidad sería una bonita traducción. Se trata de un sentimiento con mucha sabiduría en sí mismo. A menudo es el tono emocional básico cuando estamos atentos. Algo tierno. De ojos grandes. Despierto. Algo en nuestro interior que es capaz de asimilarlo todo y de comprender que justo en ese momento no podría ser de otra manera.

En sus indicaciones sobre cómo crecer en estos cuatro sentimientos divinos, en esos lugares de descanso en el corazón

humano, Buda lo explicó de forma muy clara y sencilla: siempre debes empezar por ti mismo.

Tu compasión hacia las demás personas siempre será deficiente y algo frágil, en caso de que no puedas sentirla por ti mismo. Para crecer en el amor, también necesitamos ser capaces de dirigir la ternura hacia dentro. Por desgracia, creo que muchos de nosotros lo hemos olvidado, no lo hemos priorizado. Nos volvemos estrictos y autocríticos con facilidad y nos olvidamos de que nosotros también somos dignos de compasión. En especial cuando no nos sentimos muy bien.

¿No sería más bonito que pudiéramos encontrarnos más a menudo con aquello que nos duele dentro con más sensibilidad, paciencia y empatía? ¿No sería más valioso si pudiéramos encontrarnos con nuestro dolor y de manera sincera y creíble preguntarnos si ahora, de algún modo, podemos ayudarnos para no sentirnos así innecesariamente ni durante demasiado tiempo? ¿Hay algo que pueda hacer por mí mismo para que sea más fácil ser yo?

A nivel intelectual solemos tener dificultades con esto. Es demasiado habitual que al corazón no se le permita hablar, sino que es la cabeza la que nos dice en voz alta: «No debería sentirme tan mal. No debería reaccionar así a esto. No debería ofenderme con tanta facilidad ni tampoco ser tan vulnerable, celoso o envidioso». Pero hay algo seguro: estas advertencias no te ayudan cuando ya cargas con fuertes sentimientos. En cambio, tenemos que llegar a donde duele y tratar de mirarlo con toda la compasión y comprensión de que seamos capaces. Ver si podemos hallar el modo de encontrar nuestros pensamientos oscuros y sacarlos a la luz sin creer en el contenido de sus ideas.

Si podemos empezar a mirarnos con un poco más de indulgencia y de luz reconciliadora, entonces resultará normal hacer lo mismo con nuestro entorno. Pero mientras sigamos viéndonos desde una perspectiva dura y exigente, seremos incapaces de mirar a los demás con una bondad amorosa sin reservas.

No hace falta usar la palabra *amor* si la consideramos demasiado grande. Uno de mis mejores ejemplos a seguir en el

pasado fue Ajahn Sumedho, un estadounidense alto y fuerte, nacido en el mismo año que mi padre. Él se acostumbró poco a poco a usar la expresión *no aversión* en lugar de la palabra *amor*. No rezuma directamente tanto sentimiento, pero quizá sea un objetivo más realista. ¿Puedo fortalecer mi capacidad para la no aversión? Para no pensar mal de las cosas. Tanto las que están dentro de mí mismo como las de los demás.

Sé que muchos se frenan en su autocompasión porque se sienten imperfectos e insuficientes. No se consideran dignos del cuidado emocional. Pero si vamos a aguardar hasta que nos sintamos dignos de que nos amen, hasta que ese sentimiento surja sin más, entonces corremos el riesgo de esperar en vano.

¿Qué hace falta para sentir que merecemos nuestro propio calor humano? ¿Cuán buenos, guapos y exitosos tenemos que ser? ¿Cuánto tiempo debemos estar reparando los pequeños errores que hayamos podido cometer? ¿Tenemos que hacer todo lo que nos propongamos de manera impecable? ¿Alcanzaremos alguna vez esos objetivos?

A todos nos beneficiaría recordar más a menudo que hacemos las cosas lo mejor que podemos. Y los demás también hacen lo mismo. En ocasiones puede resultar difícil verlo o comprenderlo en el momento, pero la mayoría de nosotros queremos hacerlo bien casi todo el tiempo. A veces va como queremos, otras veces sale bien, pero otras no. Aun así, es importante interpretar nuestro entorno y a nosotros mismos con la premisa de que lo hacemos lo mejor que podemos.

Solo una de nuestras relaciones dura exactamente toda la vida, desde la primera respiración hasta el último aliento. Por supuesto, es la que mantenemos con nosotros mismos. ¿No sería excelente si se caracterizara por la compasión y el cariño? ¿Por la capacidad de perdonar, de olvidar los pequeños contratiempos? Imagina si pudiéramos tratarnos a nosotros mismos con delicadeza y ver nuestras carencias con un poco más de humor. Imagina si pudiéramos dedicarnos el mismo trato amoroso que les damos a nuestros hijos, o a otras personas que amamos de forma incondicional. Esto nos haría mucho bien. Y los sentimientos

divinos brotarían en nosotros.

28

La vida sigue con pantalones

Regresé a la casa de Knäred. Había recuperado una vida digna y mi nueva carrera profesional había comenzado a cobrar forma. Pero Suecia me parecía ahora más dura que el país que recordaba. Las diferencias entre la gente habían crecido. El estrés había aumentado. Todos hablaban de resultados y control. ¡Y a mí me habían enseñado durante diecisiete años a soltar el control! Además, había descubierto que me gustaba mucho más colaborar que competir, un enfoque que no era tan natural en la sociedad a la que había regresado.

Recuerdo que por entonces me encontré con un viejo conocido de mis años en la Escuela de Economía. Me preguntó con curiosidad cuál era mi plan de negocios ahora que había empezado a trabajar de nuevo. Respondí que era cruzar las puertas que se abren. No quedó muy impresionado. Pero a mí me parecía un concepto evidente, el único correcto, y sigue siéndolo. Si mi intuición no susurra «no», entonces la escucho.

Y mira lo que ocurrió. De pronto me ofrecieron guiar una meditación a ciento cincuenta miembros de un sindicato sobre los misterios de estar atento y presente. Al día siguiente compartí mi mantra mágico favorito con ochenta capitalistas de riesgo de todo el mundo.

¡Qué regalo! Siempre dudé de si era lo bastante bueno tal como soy. Nunca he dado por sentado que tenga algo que aportar, que haya un lugar para mí en la vida laboral donde pueda sentirme valioso y compartir cosas que le gustan a la gente. Y entonces me encontré con un mundo que generosamente creaba una

oportunidad tras otra para que hiciera precisamente eso: a través de retiros, conferencias, pódcast, entrevistas de radio y televisión, sí, e incluso mi propia gira.

Ni siquiera en los momentos más difíciles me había atrevido a soñar lo que ocurrió. Cada vez que experimentaba que la gente pensaba que yo tenía algo que aportar, algo sanaba dentro de mí un poco. Y ahora puedo mirar mi vida laboral por el retrovisor y sentirme tan impresionado como después de un vertiginoso viaje en una montaña rusa. ¡Menudo viaje!

Asimismo, pienso que en los últimos años ha empezado a surgir una nueva humildad en Suecia. Cada vez hay más personas dispuestas a volver a mirar en su interior, a ver el mundo con menos certeza, a experimentar nuevas perspectivas y cuestionar las antiguas. Esto es un buen augurio para todos nosotros.

En general, el sostén en mi camino de regreso a la vida laboral fue la confianza. Quizá se volvió más importante que nunca aprovechar las lecciones de vivir la vida con una mano más abierta, no tratar siempre de manipular las circunstancias para conseguir lo que quiero, confiar en el universo. Por supuesto, hay una gran diferencia entre hacerlo en una vida como monje budista del bosque y en una vida en pantalones en una sociedad occidental, pero es, cuando menos, igual de importante. En esta última tendemos a creer que podemos y debemos controlar más nuestras vidas. Pero estamos equivocados.

Recuerdo una vez, un par de años después de dejar los hábitos, cuando iba de camino a casa de mis padres para devolverles el coche que me habían prestado porque aún no tenía uno propio. Lo necesitaba para conducir hasta Hooks Herrgård, donde me habían contratado para entretener a los administradores de golf de Suecia en su reunión anual, uno de los muchos trabajos inesperados para un viejo monje del bosque. Mientras conducía hacia Estocolmo sonó el teléfono. Era la TV4 y querían que acudiera a su programa *Sofá de la mañana* para hablar de los grandes cambios en la vida ya avanzada.

El día anterior, al parecer, había acudido un hombre de noventa y dos años que acababa de debutar como escritor de

novelas de intriga, género que había alcanzado una gran popularidad. Realmente, fue como si viera la tormenta de ideas en la reunión de la redacción del programa: «¿Tenemos a alguien medio viejo que haya dado un giro abrupto en una época tardía de su vida? ¿No hay ningún exmonje que viva en Gotemburgo? ¿Tal vez podamos entrevistarlo?».

Fui lo bastante estúpido como para aceptar la invitación. Después me acosté y estuve súper nervioso toda la noche. La imagen que tenía de mí mismo seguía siendo la de alguien con poco que aportar, y me sentía tenso, por decirlo suavemente, por participar por primera vez en un programa de televisión en directo.

A la mañana siguiente fui a los estudios de TV4, tembloroso por la falta de sueño y el nerviosismo. Los presentadores del programa, Peter Jihde y Tilde de Paula, fueron muy simpáticos y pasado un rato nos sentamos en el sofá y empezamos a hablar. Las cámaras comenzaron a grabar. Ya metidos en la conversación, dije algo como:

—Bueno, ya sabéis, a veces se cierra una puerta en la vida y la siguiente aún no se ha abierto. Algo ya no está vivo de la misma manera que antes: una relación, un trabajo, una vivienda, un lugar de residencia. Eso se acaba y lo siguiente aún no ha llegado. De repente vives en una situación de gran incertidumbre. ¿En qué puedes apoyarte entonces? ¿No es valioso entonces sentir cierto grado de confianza en ti mismo?

Peter Jihde parecía una especie de signo de interrogación amistoso. Si hubiera sido un personaje de dibujos animados y tuviera un bocadillo de pensamientos encima de la cabeza, en él probablemente hubiera puesto algo del estilo: «No sé muy bien de qué estás hablando, pero me gustas». En cambio, Tilde de Paula parecía bastante más escéptica en su lenguaje corporal. Si ella hubiera tenido su bocadillo correspondiente, en él acaso habría puesto: «Ya, ya, es fácil para él hablar de confianza: comida y vivienda gratis durante diecisiete años». Pero dijo algo más refinado, algo como:

—Sí, claro, vuelve a la realidad, Björn. Los niños tienen que ir a la guardería, la comida tiene que estar en la mesa, no siempre se

puede descansar en la confianza.

Estaba preparado para esa objeción, sé la provocación que siente la gente cuando empiezas a hablar de la confianza. Pero, como me había pasado toda la noche despierto y preocupado, había pensado en lo que podía decir.

—Es verdad, Tilde, tienes razón. Estoy totalmente de acuerdo contigo. La confianza no siempre es la respuesta o la solución. Hay que controlar ciertas situaciones. Recurramos al gran y hermoso tesoro de sabiduría al que llamamos islam. En esta religión hay muchos sabios adagios y en uno de los hadices del Corán puede leerse: «Confía en Alá, pero no te olvides de atar tu camello».

Ten en cuenta que no me estoy burlando, aunque el dicho sea divertido. Amo esa sabiduría y la llevo siempre conmigo. Es muy fácil quedarse atrapado en una cosa o la contraria, creer que se puede vivir en la confianza todo el tiempo y apoyarse en ella sin tener en cuenta la situación. ¡No, no, no! Cuando se trata, por ejemplo, de la declaración de la renta, la confianza no es una buena idea en absoluto. El control es el *quid* de la cuestión entonces. Cuando se trata de llegar a tiempo a un evento al que has prometido a tus hijos que asistirías, seguramente es necesario planificar. Pero mi sensación sigue siendo que, en este tiempo y en esta parte del mundo, somos muchos los que necesitamos que nos recuerden que la confianza es importante.

Para mí, la confianza se ha convertido en uno de mis mejores amigos. Cuando trato de buscar el camino hacia delante en mi vida, la confianza y la inteligencia del instante son mis brújulas. Quiero poder confiar en mí mismo y quiero poder confiar en la vida.

29

El sentido de la vida es encontrar nuestro don y regalarlo

A veces casi siento vértigo al pensar cómo podría haber sido mi vida si hubiera continuado mi carrera de economista. Aún hoy recuerdo la sensación que tenía cada día sentado en el tren hacia Lidingö, de camino a la sede de AGA, los primeros seis meses después de terminar mis estudios en la Escuela de Economía. Mis pensamientos se comportaban en mi cabeza cada mañana como una clase de niños alterada con ruidos y empujones. Gritaban todo lo que tenía que hacer y culminar. En el fondo me corroía constantemente la sensación de que no estaba lo bastante preparado, que quizá no había reflexionado bien sobre todo, que seguro que había muchas cosas que podían salir mal. Sentía una fuerte presión en el pecho. «¿Va a ser así toda mi vida profesional? ¿Una angustia constante por no estar lo bastante preparado? En ese caso, ¿no podemos avanzar a toda velocidad e ir directos a la jubilación? ¿Qué ocurre con una persona que invierte gran parte de su tiempo en sentimientos semejantes?»

Por fortuna, encontré otra forma de vivir mis días. Un camino en el que no me quedé atrapado y perdido en mis propias preferencias, esperanzas y temores. Donde pude ser consciente de que la vida pasa aquí y ahora. Es incomparablemente más divertido vivir así y siento una enorme alegría al haber podido desarrollar mi profesión actual a partir de esa base.

Por supuesto, se trata de nuevo de la confianza. Cuando doy conferencias, por ejemplo, voy sin guion. Aunque no hay nada malo en tenerlo. Pero siento que si dispusiera de un bonito

manuscrito y dijese cada vez lo mismo que había escrito y practicado innumerables veces, entonces algo de mí se marchitaría un poco. Y creo que el público también lo notaría. No se volvería tan real como lo es ahora.

Una de las cosas más valientes que he hecho a nivel profesional fue emprender una gira nacional en 2019. La llamamos «Llaves hacia la libertad». Parecía un poco arrogante pero, más que nunca, la vida se había vuelto demasiado corta para esperar la aprobación del mundo, así no quedaba más remedio que seguir adelante. Caroline, mi amiga y compañera, se hizo cargo incansablemente de todos los aspectos prácticos. El plan era visitar ocho o diez ciudades, pero acabaron siendo cuarenta. Nunca me he sentido tan aclamado. Ganar una confianza semejante y que te escuchen con atención más de veinte mil personas todavía me parece inconcebible.

Antes de la gira les pregunté a algunos colegas conferenciantes:

—¿Qué os parece la idea de un hombre blanco de mediana edad con un lenguaje corporal muy discreto sentado y hablando durante dos horas sin guion, pausas, música ni imágenes?

A priori a nadie le pareció un concepto ganador, lo cual es muy comprensible. Todo fue de verdad muy excéntrico. Pero funcionó. Porque aunque no hubiera un guion o ni siquiera un plan particularmente claro, había muy buena voluntad y buenas intenciones, y he aprendido a confiar en eso. La gente también parece apreciar esa sinceridad.

La vida en Suecia comenzó a encontrar un ritmo, no precisamente como el del monasterio, sino distinto: mi vida diaria con Elisabeth, las meditaciones guiadas y los fines de semana de meditación a los que me invitaban, conferencias para empresas, cenas con amigos y viajes por todo el mundo para visitar monasterios o escuchar a mis maestros espirituales. No era esa la vida que había llevado antes de hacerme monje. Tampoco era la que había vivido de monje. Era algo nuevo. Y comprendí que no tenía mayores objeciones. Eso me gustó.

Pero hubo algo que rompió el ritmo. Detalles sutiles que no

eran como de costumbre. El sueño siguió brillando por su ausencia. Me quedaba dormido como una foca apaleada pero a menudo me despertaba demasiado temprano y no podía volver a conciliar el sueño.

Cuando salía a correr, empecé a notar que el cuerpo no respondía como solía. Era como si me debilitara a un ritmo más rápido y perdiese fuerza muscular. Un día noté que ya no podía hacer flexiones ni abdominales.

Algo iba mal. Algo en el cuerpo me indicaba que tenía que prestar atención.

Una noche en la cama, cuando Elisabeth y yo estábamos acostados el uno al lado del otro y nos disponíamos a leer cada uno nuestro libro, ella me miró de repente y me preguntó por qué temblaba.

Dejé el libro a un lado y vi cómo se me movían los músculos del pecho, el estómago y los brazos sin que pudiera hacer nada para impedirlo. No se trataba de terremotos en el cuerpo, sino de pequeños movimientos temblorosos. Fasciculaciones.

Agarré el móvil y empecé a buscar los cambios corporales que había ido notando. El resultado de la búsqueda no era exactamente esperanzador.

30

Confianza de ida y vuelta

Mi mejor amigo en Tailandia se llamaba Tejapañño. Éramos los que nos afeitábamos la cabeza el uno al otro y nos convertimos en monjes novicios al mismo tiempo. Tejapañño era uno de esos «chicos héroes». Originario de Nueva Zelanda, era un ex gran campeón de surf y uno de los hombres más bellos que he visto en toda mi vida. Cuando salíamos a hacer la ronda de las limosnas, yo iba delante porque me convertí en novicio un minuto antes que él. La tradición dictaba que eran las aldeanas las que salían con la limosna y ponían comida en mi cuenco como de costumbre, luego miraban hacia abajo y hacían una leve reverencia con las palmas de las manos juntas. Cuando ponían la comida en el cuenco de Tejapañño, a menudo levantaban la vista y esbozaban sus más radiantes sonrisas. No podía culparlas por ello.

Cuando hablo de confianza, pienso en un viaje que hicimos Tejapañño y yo. Íbamos a viajar a Malasia para renovar nuestros visados. Cuando eres un monje de pleno derecho, el Ministerio de la Religión de Bangkok te ayuda con los trámites, pero mientras eres novicio tienes que arreglártelas por tu cuenta. Aunque nosotros como monjes del bosque no manejábamos dinero, en el monasterio no faltaban medios de pago ni fondos. Hay una fundación laica a la cual se dona dinero más que suficiente. Así que cuando nuestro abad susurró a la junta directiva que dos novicios necesitaban billetes de tren a Malasia para renovar sus visados en el consulado de Tailandia en Penang, el asunto se arregló sin ningún problema.

Tomamos el tren nocturno a Bangkok y a la mañana siguiente

nos esperaban en el andén unas ancianas encantadoras que nos dieron comida. Por la tarde llegamos a Butterworth, en el continente y frente a la isla de Penang.

El ferri hasta la isla costaba unos pocos dólares malayos. ¿Qué podíamos hacer? Como ya he dicho, un monje budista no puede pedir nada.

Nos miramos el uno al otro y nos reímos al constatar que aquella era una buena ocasión para entrenar la paciencia y la confianza. Así que nos colocamos en la terminal del ferri a una distancia discreta de la taquilla. Estuvimos allí un par de horas. La gente pasaba a nuestro lado y, de vez en cuando, se detenía a charlar un poco con nosotros. Por casualidad apareció un joven norteamericano:

—¡Hola, qué guay, monjes occidentales!

—¡Hola!

—Vuestros hábitos son diferentes a los de color naranja que se ven en Bangkok, parecen más ocres, ¿sois unos de esos monjes del bosque?

—Sí, así es.

—¿Y qué hacéis aquí?

—Eh... sí, nosotros... estamos aquí...

—Esto sigue siendo una terminal de ferri. Parece raro ver a monjes del bosque aquí, ¿no deberíais estar en el bosque?

—Sí, eso sería lo normal...

—Hace poco conversé con alguien que me habló de los monjes del bosque. ¿Es cierto que tratáis de vivir casi exactamente de la misma manera que en la época de Buda?

—Sí, sí, así es.

—¿Es cierto que no manejáis dinero en ningún caso?

—Sí, es correcto.

—Y, sin embargo, estáis aquí...

—Sí.

—¿Podría ser que esperáis subiros al ferri pero no podéis comprar vuestros billetes?

—No andas descaminado.

—¡Pero, Dios mío, por supuesto! Os ayudaré. No cuestan casi

nada. Permitidme que os compre dos billetes de ida y vuelta. ¡Esto lo arreglo yo!

Cuando lees cosas sobre monasterios, monjas, monjes, reglas y viejas religiones enmohecidas, no es raro que lo relaciones con el control, la previsibilidad, las limitaciones y el aislamiento. Pero quiero que sepas que no era así en absoluto como vivíamos. Estábamos completamente expuestos y abandonados a la generosidad de los extraños todos los días. La vida monástica está diseñada para aumentar el grado de inseguridad. Y el resultado de ese adiestramiento es muy bueno.

Lo veo confirmado una y otra vez, incluso en «el mundo normal». Ninguno de nosotros vive en un universo fortuito, frío y hostil. Al contrario. Lo que siembras en el mundo que te rodea es también lo que tiende a volver a ti. Cuanto más propenso seas a controlar las circunstancias de tu vida, más incómodo te sentirás cuando te recuerden que hay algo que se llama confianza. Te pierdes lo útil que puede llegar a ser. Y habrá situaciones en las que no hay nada más en lo que apoyarse que en la confianza.

31

El diagnóstico

Llovía a cántaros en Varberg el 11 de septiembre de 2018. Cuando entré en la consulta de la neuróloga en el hospital, me sentía como un soldado justo antes de entrar en combate. Estaba sereno y asustado al mismo tiempo. Todo lo preparado que se puede estar cuando tu mundo tal vez pronto se ponga patas arriba.

Después de que comenzase a notar que mi cuerpo se comportaba de una manera rara, fui al médico. Durante el verano me habían hecho una serie de pruebas muy muy desagradables. Una de ella incluía introducir una aguja a través de la lengua. Otra, recibir cientos de descargas eléctricas cada vez más potentes en diferentes partes del cuerpo. Naturalmente, tenía la sospecha creciente de que se trataba de algo serio. Había buscado en Google los síntomas. Sabía cuál era el peor diagnóstico que el médico podía darme y algo en mi estómago susurró que había llegado la hora de prepararme para ello. Tras una presentación de los resultados de las pruebas, dio la impresión de que la doctora tomaba un poco de impulso, y luego dijo lo que esperaba no tener que decir:

—Björn, todo indica que tienes ELA.

Tres únicas letras. ELA. Un escenario de pesadilla. La dolencia que el diario *Aftonbladet* había apodado «la enfermedad del diablo». La enfermedad que hace que tus músculos se debiliten poco a poco, hasta que el cuerpo no puede respirar más. La medicina moderna no tiene remedio contra la ELA, por eso se considera incurable. Le digo a la doctora que he leído en la Wikipedia que normalmente te quedan de tres a cinco años de vida

desde que recibes el diagnóstico.

—En tu caso, creo que podemos hablar más bien de uno a cinco años —respondió.

En el momento en que escribo estas palabras han pasado un año y nueve meses desde entonces.

Poco a poco me fui dando cuenta de que en ese momento vivía mi vida en dos planos al mismo tiempo. A nivel personal el diagnóstico me afectó mucho. La desesperación y el *shock* desgarraban mi interior de manera salvaje. Sollocé. Al mismo tiempo, otra parte de mí se puso en pie y se enfrentó a la nueva realidad con delicadeza y los ojos abiertos. Sin oponer la menor resistencia. Curioso, pero no desconocido. Todavía conservaba esa parte en mi interior en la que podía apoyarme: la presencia y la atención. Eso que siempre está despierto y que nunca entra en conflicto con la realidad.

La doctora era competente y emocionalmente inteligente. Me habló con amabilidad y empatía, mientras estaba allí sentado, absolutamente consternado. Procuré mantener la compostura lo mejor que pude, porque quería grabar con el móvil todo lo que ella decía, para así no perderme ninguna información relevante. Me explicó lo que iba a ocurrir en adelante y luego salí de su consulta. Tan pronto como cerré la puerta de la consulta, las compuertas en mi interior estallaron por completo. Lloraba de tal manera que estaba temblando al llamar a mi amigo Navid. Mi querida Elisabeth y yo habíamos acordado que no la informase del diagnóstico por teléfono, fuera el que fuese, debía esperar hasta que llegase a casa. Ambos temíamos el posible diagnóstico. Así que fue Navid quien me acompañó por teléfono a través de los impersonales e interminables pasillos del hospital, fuera bajo la lluvia torrencial y en el coche. Una vez allí dentro, sentí que podía conducir hasta casa solo, de modo que colgué. Conduje más o menos bien.

Noté como el dolor iba llegando en oleadas. Cuando entré en la autopista empezó a sacudirme de nuevo un llanto volcánico. Me asaltaban ideas insoportables como: «Pensé que podría envejecer junto a Elisabeth. Estaba ilusionado con disfrutar de los nietos de

Elisabeth y verlos crecer».

Entonces llamé a otro amigo, Lasse Gustavson, apodado el Bombero. Lasse es una de las almas más hermosas que he tenido el placer de conocer. Es como un faro de bondad en mi vida. Incluso en los temporales más fuertes, en los acantilados más peligrosos y escarpados, puedo volverme hacia este faro y verlo brillar. Y la luz señala siempre lo mismo, de la manera más creíble: «Todo es como debe ser. Siempre. El universo no comete errores».

Lasse me consoló hasta que estuve a siete u ocho minutos de casa, lo bastante tranquilo como para conducir el último tramo por mi cuenta. Sentí que ya había llorado todo lo que debía por el momento. Me sentía vacío. La tormenta había amainado y notaba el cuerpo relajado, el pecho abierto y mi interior por completo en calma. No pensaba en nada, solo descansaba en la tranquilidad y experimentaba una presencia total.

A punto de salir de la autopista surgió algo en mi interior. Esa voz sabia e intuitiva volvió a hablarme, brotando del mismo lugar que las veces anteriores. No fue tan prolija como yo lo voy a ser ahora y no puedo decir que surgiera en forma de palabras, sino más bien como una figura o inspiración inmediata, pero el mensaje fue muy claro:

«Gracias a todas las fuerzas, a todos los involucrados, por haberme proporcionado tantos estímulos durante tanto tiempo para vivir una vida con la cabeza alta. Gracias por haberme dado unas condiciones tan buenas para sacar cada vez más mi parte más hermosa. Ahora que mi último aliento parece llegar mucho antes de lo que esperaba, puedo afirmar con calma y seguridad que no he hecho nada imperdonable, de lo que me arrepienta profundamente o no haya podido rectificar. No tengo ningún pesado bagaje sobre mi karma con el que deba cargar. Cuando llegue mi momento, cuando sea la hora de colgar este traje de carne para siempre, entonces podré enfrentarme a la muerte con el rostro abierto y la sensación de que he vivido una buena vida. Podré exhalar mi último aliento sin miedo a lo que pase después».

Fue un poco sorprendente, como tienden a serlo las ocasiones mágicas. La sensación era muy fuerte y hermosa, casi feliz.

Además, parecía una confirmación. Siempre he sabido que era importante ser justo y sincero, vivir una vida íntegra y tener una brújula ética clara. Pero en ese momento, tal como lo viví, había algo que quería llamar mi atención y decirme: «Estás bien preparado para esto, podrás enfrentarte a la muerte sin remordimientos, no tienes que preocuparte».

32

¿Así termina todo?

Cuando entré en el pasillo de casa tras recorrer el trayecto desde el hospital de Varberg, no tuve que decir nada. Elisabeth comprendió, solo con mirarme, que nuestros peores temores se habían confirmado. Caímos el uno en los brazos del otro y lloramos mucho tiempo. Así seguimos durante unos días. La mayor parte del tiempo llorábamos por turnos. Era como si nuestro dolor supiera cuando el otro tenía capacidad para apoyarlo y soportarlo.

La tercera mañana me desperté temprano, como de costumbre, y noté que sentía el pecho más ligero. Alrededor de las seis llamó un amigo, así que me escabullí en el lavadero y me senté en el suelo de baldosas para hablar sin despertar a Elisabeth. Después de un rato asomó la cabeza y alcé la mirada. Ella dibujó su sonrisa aterciopelada y con los labios esbozó un silencioso «buenos días». Nos miramos durante un buen rato. Me di cuenta de que finalmente la luz había vuelto a sus ojos. Aleluya. Ninguna tormenta dura para siempre. Esto también pasará.

Encontré una manera bastante abierta de asumir el diagnóstico de mi enfermedad. Es difícil saber si ello se basaba en la capacidad de aceptación o en la contención. Quizá no tenga mayor importancia. En cualquier caso, tanto Elisabeth como yo encontramos una actitud que lo hacía soportable. Ninguno de los dos quería aceptar por completo los sombríos pronósticos de los médicos como el único resultado posible. Naturalmente, queríamos dejar una puerta abierta al milagro. Tal vez esté muerto antes de fin de año o puede que nos queden unos buenos veinte años juntos. Nadie lo sabe con seguridad. Puede que sí, puede que no.

Vi una vez un cartel que decía: NO DES LO QUE NO QUIERES QUE TE DEN. CONSEJOS, POR EJEMPLO.

Cuando conté en las redes sociales que tenía ELA, pedí a la gente que no me enviara consejos de salud. Aun así, recibí montones de ellos. Lo entiendo. Lo hacen por consideración. Pero el tipo de consejos que no puedo entender que se den son los de la categoría: «Sé mejor que tú por qué padeces esta enfermedad. Esto es lo que debes hacer para curarte». La mayoría de las veces, las explicaciones de esta categoría hablaban de causas emocionales y psicológicas de una enfermedad que es claramente física. Por supuesto, me cabreaba. Tan arrogante. Tan presuntuoso. Tan inútil.

Sin embargo, lo que sí ha sido útil son las lecciones que aprendí en mi vida de monje. Después de todo, me he entrenado a tiempo completo durante diecisiete años para no crear futuros escenarios imaginarios, para no creer todo lo que pienso. Por supuesto, esas habilidades nunca fueron tan importantes como cuando recibí el diagnóstico. En cierto modo me ayudaron a disipar los pensamientos de desastre, a no obsesionarme tanto con lo que pasará cuando esté todo el tiempo en una silla de ruedas, o cuando no pueda hablar o tragar. En cambio, noté que crecía algo: una enorme voluntad de vivir hasta que muera. No le tengo miedo a la muerte, es solo que no me siento preparado para dejar de vivir.

Enseguida se volvió importante para mí normalizar la vida lo mejor que pudiera. No quería transformarme en mi diagnóstico. Es muy fácil convertirse en víctima en una situación así o en una identidad: «el enfermo». He ido con cuidado para evitar esto. Tal vez en parte por eso me lancé a la gira nacional después del diagnóstico. Como si quisiera recordarle al mundo y tal vez a mí mismo que aún sigo aquí.

Por supuesto, surgen algunos problemas prácticos cuando viajas solo con los síntomas progresivos de la ELA. Pude desempolvar mi oxidado tailandés al pedir ayuda a la camarera de un hotel para abrocharme la camisa y los pantalones. Tuve que poner en práctica mi confianza cuando me vi en la necesidad de pedir ayuda para sacar mi tarjeta bancaria del cajero automático

de la gasolinera, cuando tuve que pedirle a un extraño que me permitiera apoyarme en su hombro al calcular mal la distancia del hotel al teatro en Linköping, cuando tuve que pedirle a un joven que arrastrara mi maleta sobre los adoquines cuando ya no tenía fuerzas para hacerlo, o cuando necesité ayuda para levantarme después de caerme en medio de una calle en Lund y golpearme la cabeza con bastante mala suerte. La lista podría ser muy extensa. Pero a medida que voy necesitando más ayuda práctica, más claro lo veo: a la mayoría de nosotros nos gusta ayudar a los demás. Cuando surge una ocasión sin complicaciones, lo hacemos con gusto.

Durante el invierno, poco más de un año después del diagnóstico, sufrí dos episodios de neumonía bastante desagradables. La primera vez fue en Costa Rica, a donde viajé para pasar las vacaciones de Navidad. Al final me puse tan enfermo que tuvieron que trasladarme en un avión ambulancia hasta la capital. Recuerdo ir tumbado mirando las estrellas a través de la pequeña ventanilla del Cessna sin poder apenas respirar. «¿Así termina todo?», pensé.

Seis semanas después llegó la siguiente neumonía, aunque entonces estaba en Saltsjöbaden, en casa de mi madre. Un sábado de febrero mi dificultad para respirar se volvió tan aguda que pedí una ambulancia a las tres de la madrugada. Aunque esta tardó tan solo diez minutos, tuvo tiempo de visitarme de nuevo el mismo pensamiento: «¿Así termina todo?».

Ambas situaciones fueron terriblemente desagradables. Pero no era la impresión de que mi vida llegaba a su fin lo que me asustaba tanto. Era la forma lo que me daba miedo. La asfixia no estaba definitivamente en mi lista de las diez formas de morir más aceptables.

Por supuesto, he considerado la posibilidad de la eutanasia con asistencia médica en Suiza si los síntomas de la ELA se vuelven demasiado terribles durante demasiado tiempo. Es confortable saber que esa puerta está abierta. Al mismo tiempo, hay algo dentro de mí que quiere dejar cada vez más que el proceso natural siga su curso. Así como un buen capitán decide quedarse en su

barco cuando este se hunde, algo de mí no quiere separarse prematuramente del cuerpo.

Desde que recibí el diagnóstico mis días se han llenado en parte de dolor, pero casi nada de miedo ni ira. El dolor es sobre todo por las cosas que al parecer no van a poder ser, todo lo que voy a perderme. La idea de no estar presente cuando los hijos de Elisabeth tengan sus propios hijos me duele tanto que todavía me cuesta pensar en ello o hablar sobre el tema sin romper a llorar. Después está, por supuesto, el futuro con mi esposa. En lo más profundo de mi ser realmente quiero envejecer con Elisabeth.

Sin embargo, nunca me he enfadado con la ELA. Ni con Dios ni con el Destino. Nunca me prometieron que iba a vivir muchos años. Las personas somos como hojas de los árboles en ese sentido. La mayoría de ellas caen cuando están marchitas y marrones, pero algunas lo hacen mientras siguen verdes.

33

Todo me será arrebatado

Aunque mi mente y mi alma todavía están en buena forma, es triste sentir como el cuerpo se ve obligado a rendirse paso a paso. Contraer la ELA se parece un poco a convivir de forma involuntaria con un ladrón. Primero la profunda incomodidad cuando este se muda a tu casa. Con la enfermedad, esa sensación se corresponde con las pruebas, las punciones lumbares, las electromiografías y las neurografías. Imagínate una aguja sorprendentemente grande, y muchas otras más pequeñas, en lugares sensacionalmente incómodos, a menudo acompañado todo ello de descargas eléctricas y pruebas que duran demasiado tiempo.

Luego empiezas poco a poco a notar que cosas que siempre han estado en casa de repente han desaparecido. Es como si el ladrón las hubiera cogido. Un día es la capacidad de hacer un solo ejercicio de abdominales o flexión de codos lo que desaparece. Otro día, poder correr, nadar, remar, ir en bicicleta, lanzar, sujetar o levantar algo. Te ves obligado a acostumbrarte a pedir ayuda para cortarte las uñas, atarte los cordones, abrir la puerta, untar un sándwich, llenar el depósito de gasolina, abrir una botella, pelar un plátano, sacar la pasta de dientes. Y otros miles de cosas.

Poco a poco te das cuenta de que el ladrón no se dará por satisfecho hasta que te lo haya quitado todo. Y que tú —según la ciencia médica— no puedes hacer nada para evitarlo. Por fortuna vive otra persona en la casa. Mi Elisabeth. Y da la casualidad de que es el equivalente en el mundo de la salud al caballero medieval con su brillante armadura que en medio de la batalla llega cabalgando a tu lado. Ella abre su visera, lanza su sonrisa más

amplia y dice:

—No tengas miedo. Estoy a tu lado todo el tiempo.

Entonces sabes que, pase lo que pase, será bueno.

He perdido veinte kilos de músculos en dos años. Cada intento de levantarme del sofá es una prueba de fuerza con un resultado incierto. Nada físico, y cuando digo nada es realmente nada, resulta ya sencillo. Ni siquiera beber una taza de té o cepillarse los dientes. Y eso que uso cepillo de dientes eléctrico.

Cuando los budistas meditan, se dedican sobre todo a estar en su propio cuerpo, pero se hace una distinción clara: no somos un cuerpo, tenemos un cuerpo. Buda fue tan lejos que en alguna ocasión dijo: «A través de este cuerpo de una braza de largo he percibido lo que nunca nació y nunca muere».

La naturaleza propia del cuerpo es enfermar de vez en cuando, envejecer —si tienes suerte— y morir un día. En algún momento durante mi práctica budista interioricé una visión bastante realista de lo que se le puede exigir a un cuerpo humano. A veces pienso en el cuerpo como una especie de traje espacial que nos han asignado. A mí me dieron este traje. No es exactamente de la misma calidad superior que algunos otros, por lo que parece que se desgasta un poco más rápido. Está fuera de mi alcance poder influir en ello.

Sin que yo lo entendiera entonces, la vida como monje me preparó de muchas maneras para la muerte. Buda subrayaba el valor de recordar que un día moriremos, y en la tradición del bosque nos tomábamos esta enseñanza al pie de la letra. Estábamos expuestos a diario a reflexionar sobre la vida humana, que es perecedera y un día se acaba.

Cuando se entraba en la sala de meditación de nuestro monasterio, lo primero que te encontrabas era un esqueleto humano completo, de pie en una vitrina. El cráneo tenía un agujero en la sien porque pertenecía a una mujer que se suicidó con una pistola. En su carta de despedida donó su cuerpo al monasterio, para que dispusieran de él con el fin de recordarnos a todos que somos mortales. Si subías al altar e ibas por la parte de atrás, pasados los dos Budas gigantes de cobre, encontrabas unos

cincuenta recipientes grandes de plástico, cada uno de ellos con las cenizas y los huesos de uno de los miembros fallecidos de nuestra comunidad.

Como ya he mencionado antes, nuestro monasterio estaba además en una arboleda de cremación, lo cual hacía que los funerales de la población local se celebraran en nuestro monasterio. Al principio me sorprendió mucho el ambiente de los funerales. Era muy relajado, con charlas, risas y muchos muchos refrescos. Las únicas veces que vi a alguien llorando abiertamente fue cuando el muerto era un niño.

Los funerales se realizaban de la manera siguiente: los familiares venían cantando desde el pueblo por la tarde, empujando el ataúd delante de ellos en un carro de madera. Este se colocaba sobre una pira de madera y el cuerpo dentro de la caja pasaba de estar tumbado boca arriba a colocarse de lado. Este cambio es muy importante, porque si no se hace puede ocurrir que la parte superior del cuerpo se levante del ataúd cuando el fuego empieza a arder. Al parecer, este acto reflejo tiene cierta relación con la posición de nuestros tendones.

Dado que según la tradición hay que dejar al difunto durante tres días en la sala de estar de la casa antes de la cremación, todos han tenido tiempo de hacerse a la idea de que el ser humano al que recordamos ya no está con nosotros. Evidentemente, el calor tropical ayuda a que se pongan en marcha los procesos naturales en un cuerpo no refrigerado, lo que hace también que la muerte sea más tangible y concreta.

A veces decidía sentarme toda la noche junto al fuego donde ardía el cuerpo, y meditar sobre lo pasajero de la vida y la inevitabilidad de la muerte. El resultado de esas meditaciones siempre era que algo inquieto en mi interior se detenía. Algo angustioso se calmaba. Me ablandaba, me abría y me refrescaba un poco por dentro, en el sentido más agradable de la expresión. Era como si el cuerpo reconociera la verdad cuando se encontraba con ella. Y es que una verdad incómoda nos hace bien, siempre y cuando no intentemos alejarnos de ella.

Cuando era más joven, dedicaba mucho tiempo a varios complejos que tenía con mi cuerpo. Me quejaba de todo aquello que no parecía como me hubiera gustado. Pero hoy, mi cuerpo y yo tenemos una relación completamente diferente. Lo siento más bien como un viejo amigo. Hemos estado juntos en las duras y en las maduras durante mucho tiempo. Ninguno de los dos es joven ya. Y siento una enorme gratitud. Quiero honrar al cuerpo:

«Gracias, cuerpo, porque has hecho todo lo que has podido, todo el tiempo, cada día.

»Ahora luchas contra viento y marea. Te veo.

»Ya no tendrás nada gratis. Aun así, haces todo lo que puedes por mí.

»Aunque ni siquiera tienes el aire que necesitas.

»Hago todo lo que puedo para ayudarte. Y veo que no es suficiente. Ni mucho menos.

»Aun así, luchas con todo lo que tienes, día tras día.

»Eres mi héroe.

»Prometo no volver a enfadarme contigo cuando algún movimiento más se vuelva imposible para ti.

»Prometo escucharte más y mejor que nunca.

»Prometo no pedirte más de lo que puedas y quieras dar.

»Perdón por todas las veces que he hecho eso.

»Por último, lo más importante. Prometo con solemnidad que cuando no puedas más, entonces haremos lo que tú quieras.

»Haré todo lo que pueda entonces para obedecerte y estarte agradecido. Para descansar en la confianza y la aceptación. Para alegrarme de la maravillosa vida que hemos tenido y susurrarte con voz firme y resuelta: “Hágase tu voluntad, no la mía”».

34

Sé lo que te gustaría ver más en el mundo

Nuestro primer abad en Tailandia, Ajahn Passano, no tenía el don de la palabra. No le gustaba en absoluto dar conferencias. Lo hacía porque era lo que se esperaba de él como abad. Pero lo bueno era ver cómo se movía a lo largo del día. Ver cómo se tomaba tiempo para todos los que le rodeaban, la paciencia que tenía con ellos. Algunos de los que lo visitaban eran bastante arrogantes y querían jactarse de su condición espiritual o, como ellos mismos opinaban, de su éxito. Otros eran francamente desagradables. Pero Ajahn Passano los trataba a todos bien y con justicia. Es cierto que no resulta fácil ser abad en un monasterio budista y constituir un ejemplo para todos nosotros. Pero para mí, lo era de verdad. Vivía como enseñaba, podía respaldar todos sus mensajes con sus actos. Siempre con el corazón en su sitio.

Una tarde, cuando estábamos tomando el té, Ajahn Passano empezó a filosofar en voz alta para todos nosotros. Fue el mismo día que mi madre le había preguntado cuánto tiempo había pasado antes de que visitara a su familia en Canadá, así que seguramente por eso recordó aquello en ese momento. Así que empezó a describir su primera visita a casa después de dieciséis años.

Era Navidad y estaba en casa de sus padres. Su familia se había reunido para pasar juntos las fiestas. Una noche ya tarde, Ajahn Passano estaba sentado con su primo, que bebía un whisky. Pasado un rato, el primo se sirvió otro vaso de whisky y lo empujó hacia el lado de la mesa donde estaba el monje.

—¿Quieres una copa?

—No, gracias. Los monjes y las monjas de nuestra tradición

budista nos abstenemos de tomar alcohol.

—Pero vamos —insistió su primo—, nadie lo va a saber.

Entonces Ajahn Passano lo miró y respondió tranquila y sinceramente:

—Yo lo sabré.

Recuerdo cómo se me erizó el pelo de la nuca cuando oí esta frase. Para mí, una enseñanza puede incorporar un valor muy especial cuando viene de alguien con quien me siento muy cómodo, en quien tengo confianza y al que respeto. Esas personas pueden afirmar cosas relativamente sencillas, pero aun así me calan muy hondo porque quien las dice es creíble. Ajahn Passano era una de esas personas. Por eso, ese momento se convirtió en un instante tan inspirador y el mejor recordatorio que tengo de por qué merece la pena una vida integra. Así quiero usar la ética. Así quiero responder de mis actos y palabras.

La razón por la que quiero vivir una vida con la cabeza alta, con una buena brújula ética interior, no es porque lo diga en un libro. O porque algún vetusto y polvoriento escrito religioso diga que hay que hacerlo. No es porque quiera parecer bueno a los ojos de los demás. Ni porque haya un señor con el cabello y la barba plateados, y un dedo índice muy largo, sentado sobre las nubes y llevando la contabilidad individual de todo lo que hacemos y decimos. ¡Sino sencillamente porque lo recuerdo!

Las cosas de las que me avergüenzo, de las que temo que la gente se pueda enterar, las veces que sé que actué mal: todas ellas son un equipaje pesado. Se vuelve agotador cargar con todo ello. Imagínate en cambio poder viajar por la vida sin demasiadas sombras, sin demasiados recuerdos dolorosos de momentos en los que no actuamos de una forma digna de nosotros mismos.

Por eso es importante no engañar a nadie en nuestro propio beneficio, no causar mal a nadie porque eso favorezca nuestros propósitos justo en ese momento, evitar amañar o falsear la verdad porque nos resulta más cómodo hacerlo.

Todas esas cosas son humanas. Es fácil que las hagamos la mayor parte del tiempo. Pero empieza a ocurrir algo muy agradable cuando decidimos asumir de manera activa la

responsabilidad de lo que decimos y hacemos. Conseguimos que nuestro equipaje se aligere. No lo hacemos solo por los demás, sino sobre todo por nosotros mismos.

En Tailandia hay una expresión muy bonita: «Pegar pan de oro en la espalda de Buda». Deriva de una tradición antigua: ir al templo con regularidad con pan de oro, velas e incienso, meditar un rato y dejar esas ofrendas para mostrar respeto por la religión. La mayoría de las estatuas de Buda en Tailandia tienen montones de hojas de pan de oro encima. El gesto se basa en que no hay que hacer buenas obras para que se vean. Hay algo delicado en poner las hojas de pan de oro en la espalda de Buda, donde nadie más las vea. También en sentido figurado. No es importante que los demás lo sepan, pues tú lo sabes. Y recuerdas. Y vives contigo mismo todo el tiempo. Nuestros actos y recuerdos son como el agua de la bañera en la que nos sentamos. Nosotros elegimos si ha de estar limpia o sucia.

Podemos discutir hasta el agotamiento sobre lo que es ético y moralmente correcto. Los filósofos llevan milenios dándole vueltas al asunto. Pero, para mí, el debate puede reducirse a un simple hecho: tengo una conciencia, recuerdo lo que he hecho y he dicho. Todo ello acaba formando mi equipaje. Y puedo elegir lo que echo en él.

Entonces ¿de qué somos responsables en el terreno de la ética? De los impulsos no, eso está claro. Todos tenemos impulsos locos de vez en cuando, aunque finjamos que no sea así. Nuestro abad nos contó una vez un incidente bastante revelador que tuvo lugar en una campaña presidencial de Estados Unidos durante los años setenta. Jimmy Carter iba bien situado en las encuestas para las elecciones a la presidencia. En una entrevista, un periodista le preguntó: «¿Ha sido infiel alguna vez?». Jimmy Carter contestó: «Nunca con mi cuerpo, pero muchas veces con mi imaginación».

La confianza en él se desplomó. Pero como dijo nuestro maestro: si esa entrevista se hubiera realizado en un país más culto, la confianza en él más bien habría aumentado. Porque casi

no hay nada más humano. Todos los reconocemos en nuestro interior. Los impulsos son comportamientos primitivos e innatos de los que no somos responsables.

Sin embargo, es hermoso ver a una persona con suficiente espacio interior para tener un buen control de los impulsos. Una persona con la capacidad de tamizarlos y decidir ante qué impulsos va a reaccionar y cuáles va a dejar pasar.

Buda lo describió muy bien: una persona que se responsabiliza de sus actos y de sus palabras, que se atiene a la verdad y respeta las reglas no hace daño a nadie intencionadamente; esa persona es como la luna llena en una noche tropical, que aparece poco a poco por detrás de las nubes e ilumina todo el paisaje.

Cuando era joven, vi un *western* titulado *Pequeño gran hombre*. En ella aparecía un jefe indio, Old Lodge Skins. Tras una vida dura, una mañana salía de su tipi y decía: «Hoy es un buen día para morir». Así quiero encontrarme con la muerte. Como si fuera una amiga. Puedes acompañarme, muerte. Puedes darme proporciones y perspectivas susurrándome al oído: «Todo termina algún día. Asegúrate de no dejar sombras».

Porque de repente la vida se acaba. Entonces es importante cómo he decidido vivirla. Con independencia de que creamos en el karma o no, nuestro equipaje influye en cómo nos sentimos: tanto por lo que ha sido como por lo que quizá pueda estar esperándonos.

No es por casualidad que en todas las tradiciones espirituales se acentúe la importancia de recordar que un día moriremos. Merece la pena tomar decisiones propias y encontrar una forma de navegar a través de la existencia tomando en cuenta este hecho. Podemos elegir destacar lo que hay de bello en nosotros. Hoy un poco más que ayer. Y aún un poco más mañana. Una vida humana es corta. Cuando entendemos de verdad esto, cuando dejamos de compartir y de dar por sentado lo que tenemos, entonces nos movemos de manera diferente a través de nuestra propia vida.

No podemos influir en todos los resultados posibles o hacer que todo caiga exactamente en el lugar que deseamos. Pero sí podemos decidir actuar desde nuestras mejores intenciones, responsabilizarnos de la calidad ética de nuestros actos y palabras. Y no es poca cosa. Pero sigue siendo muy importante. Además, eso está al alcance de todos nosotros. Nadie tiene que cambiar para que tu interior se embellezca. En realidad, es así de sencillo.

Supongo que un niño de diez años normal y corriente ya sabe más o menos lo que hay de bello en el corazón humano. Paciencia, generosidad, amabilidad, sinceridad, presencia, capacidad para perdonar y para ponerse por un momento en el lugar de otra persona, empatía, capacidad para escuchar, compasión, reconocimiento, consideración. No es difícil identificar esas cualidades. Pero tengo la sensación de que nuestra cultura no siempre nos anima a destacar esto. Por eso quiero animaros un poco más. Debéis recordar el valor de vivir con la cabeza alta y sacar lo mejor de vosotros mismos mientras podáis. Me cuesta imaginar algo que el mundo necesite más que eso en este momento.

¿Significa eso que tenemos que hacernos responsables de toda la humanidad y resolver todos los problemas globales? ¿Que todos tenemos que convertirnos en Greta Thunberg o Gandhi? Desde luego que no. Hay una pequeña minoría de personas que parecen llevarlo dentro. Les gusta esa manera de actuar a gran escala. Y eso es hermoso y bueno. Pero no por ello es menos importante elegir actuar en el ámbito de nuestra realidad más inmediata. Cuidar los gestos cotidianos. El milagro de las pequeñas cosas. Cuando elegimos ser un poco más pacientes, tolerantes, generosos, sinceros y solidarios de lo que podría habernos resultado más fácil para nosotros. La vida solo consiste realmente en las pequeñas cosas y, juntas, estas se convierten en grandes.

Cada vida humana contiene retos más que suficientes. Cada uno de nosotros se enfrenta todos los días a diferentes encrucijadas: ¿debo seguir la ruta que me resulte más cómoda o la que parece más generosa, bella, inclusiva y atenta? A la larga, los dos caminos conducen a destinos muy diferentes.

La vida se vuelve más fácil y más libre cuando nos preocupamos por seguir nuestra brújula ética; eso es algo que compruebo a menudo. No vivimos en un universo fortuito e indiferente. Al contrario. Hay un eco en la vida. El universo responde dependiendo de la intención que está detrás de lo que hacemos y decimos. A la larga, lo que enviamos regresa de nuevo. El mundo no es como es. El mundo es como tú eres. Así pues, sé lo que quieres ver más en el mundo.

Hay una historia que se me quedó grabada. Trataba de una niña que iba caminando una mañana por una playa. La noche anterior había habido tormenta, por lo que las olas habían arrojado a la orilla muchas estrellas de mar. Ella iba recogiéndolas y arrojándolas de nuevo al agua hasta que apareció un anciano, que también paseaba por la playa. Un hombre malhumorado.

—Pero, pequeña, ¿qué haces?

—Estoy recogiendo estrellas de mar y devolviéndolas al agua para salvarlas.

—Sí, niña, pero, por favor, hay decenas de miles, quizá cientos de miles de estrellas de mar en esta playa. Las pocas que devuelvas no van a tener ninguna importancia, ¿lo entiendes?

La niña, sin hacer el menor caso, recogió otra estrella de mar y la arrojó al agua antes de decir:

—Para esta sí que tiene importancia.

Después de diecisiete años de monje, tuve que ponerme al día con mucha cultura popular: libros que leer, películas y series de televisión que ver, etc. Y he hecho un intento bastante heroico para lograrlo. Una serie de televisión que me enganchó bastante, y que en realidad llegó unos años después de que saliera del monasterio, fue *Skam*. Esta serie noruega muestra la vida de los jóvenes de una manera maravillosa, basándose por completo en la propia perspectiva de los adolescentes. Los adultos son un mero decorado y sus rostros apenas aparecen en las imágenes.

Uno de los personajes más brillantes de la serie se llama Noora. Es muy hermosa por fuera, pero aún más por dentro, así

que me atrapó. La describiría como el amigo con el que muchos de nosotros soñamos, tal vez alguno incluso lo tiene o lo ha tenido. El amigo que siempre te apoya, que siempre está a tu lado. El amigo que está dispuesto a ir más allá, lejos de su zona de confort, solo para ayudarte. El amigo que tiene tanta confianza depositada en ti, porque hay una historia de amor muy bonita entre vosotros, que puede decir eso que es difícil oír, pero que necesitas escuchar.

En una escena, Noora está secándose el pelo y a la izquierda del espejo delante de ella hay un pósit. En él dice: «Todas las personas que conoces libran una batalla de la que no sabes nada. Sé buena siempre».

35

Mi padre

Mi visita al hospital de Varberg en 2018 no fue la primera vez que la muerte golpeaba mi hombro con su dedo huesudo. Lo había hecho solo unos meses antes, una soleada tarde de principios de junio, después de entrar en la casa de veraneo que mis padres tenían en Falsterbo. Ellos siempre consiguen hacerme sentir como la persona del mundo que en ese preciso momento más desean ver aparecer por la puerta. Y así fue también ese día. Pero, después de los abrazos, noté que algo serio flotaba en el aire. Mi padre dijo:

—Björn, hay algo de lo que tenemos que hablar. ¿Nos sentamos?

Así lo hicimos, y mi padre fue tan directo como siempre:

—Tengo EPOC. El reloj está avanzando. Probablemente no me quede mucho tiempo de vida.

Lo dijo sin el menor dramatismo y luego guardó silencio. Parecía como si fuera mi turno de réplica. Al mismo tiempo había estallado una tormenta repentina en mi interior. Era importante para mí decir algo sensible. Después de un rato de intensa reflexión contesté:

—Has recorrido un largo camino.

Después de todo, mi padre tenía ochenta y cuatro años.

Se dio una palmada en la rodilla y dijo:

—¡Sabía que lo entenderías! —Después continuó—: Y, Björn, hay una cosa más. No quiero una muerte larga y dolorosa en el hospital. Quiero poner fin a mi vida antes de que la enfermedad lo haga por mí.

No sonó tan extraño a mis oídos como cabría pensar, porque

había escuchado esta misma idea de labios de mi padre durante veinte años. Si algún día la vida ya no le parecía digna de ser vivida, entonces se reservaba el derecho a acabar con ella. Durante mis años de monje no podía apoyarlo en esa idea debido a las reglas bajo las que se vive en un monasterio budista. Los monjes y las monjas no pueden de ninguna manera alentar a otras personas a quitarse la vida. Pero ahora lo veía de otra manera.

Como el suicidio asistido es ilegal en Suecia, mis hermanos y yo nos pusimos en marcha de inmediato para ayudar a nuestro padre a cumplir su voluntad. Encontramos una organización en Suiza y a finales de junio conseguimos una cita: el 26 de julio mi padre iba a tener una muerte, tal como él quería, sin dolor y médicamente asistida en Basilea.

Por supuesto, fue muy extraño tener una fecha exacta. Un mes por adelantado. Nunca había experimentado el tiempo de una forma tan limitada. El verano de 2018 no solo fue el más cálido que recuerdo, sino también el más melancólico. Mi terapeuta ese verano se llamó Spotify.

Planeamos llevar un altavoz a Basilea, e hicimos listas de reproducción llenas de Evert Taube y gaitas escocesas para dar el último adiós a nuestro padre. Mi tiempo de aflicción era temprano, a primera hora de la mañana, cuando el mundo aún no se había despertado. A menudo me sentaba solo delante del ordenador y me encargaba de los preparativos para la despedida en Suiza. De vez en cuando me tomaba un descanso y hacía malabares con los informes médicos, las copias de los pasaportes, los papeles del banco, las reservas de vuelos y del hotel, o simplemente escuchaba una o dos canciones de las listas de reproducción de los hermanos para nuestro padre. Aún hoy soy incapaz de escuchar «Amazing Grace» interpretado con gaitas sin echarme a llorar.

Mi padre tampoco podía.

Al final llegó la hora. Nos reunimos en nuestro hotel en Suiza: mi madre, mi padre, mis tres hermanos y yo. En Basilea hacía aún más calor que en Suecia. Al igual que llevábamos haciendo el último mes, nos movíamos juntos entre realidades alternativas. Momentos de frivolidad, irritabilidad y nostalgia alternaban con

otros en los que lo que teníamos delante de nosotros se deslizaba tan cerca que nos quedábamos sin palabras. A menudo las miradas hablaban con más claridad que las palabras. Cuando hablaba mi padre, se concentraba incluso más de lo habitual en expresar su cariño y agradecimiento.

Un taxi nos recogió después del desayuno el 26 de julio y nos llevó a las afueras de Basilea, hasta una cómoda habitación con una cama en el centro. El médico nos informó del procedimiento. Mi padre se tumbó en la cama y le pusieron un goteo en el brazo. Luego el médico salió de la habitación para que pudiéramos tener un momento para nosotros solos.

Pusimos la música que habíamos preparado. La voz de Sven-Bertil Taube llenó la habitación. Seguramente ninguno de nosotros pensó que nos quedaban tantas lágrimas después de un mes de llanto. Estábamos equivocados. Noté que llorábamos por turnos. Alguien recibía un abrazo para sollozar todo el tiempo que fuera necesario y, cuando se calmaba, miraba a su alrededor para ver si alguien necesitaba un abrazo y poder llorar un rato. En una hora, llenamos una papelera de tamaño oficina con pañuelos de papel. Mi padre era sin lugar a dudas el más sereno.

Él y yo siempre habíamos tenido expectativas muy diferentes de lo que sucede después de la muerte. Mi padre estaba convencido de que simplemente caía un telón negro y no había nada más después. Por eso cuando lo abracé por última vez, le susurré al oído:

—Papá, si ahora descubres que hay algo más después de la muerte, acuérdate de mí diciéndote: «Te lo dije».

Mi padre se rio de buena gana.

Todos tuvimos un último momento con mi padre. Mi madre le dijo adiós con un gran ramo de rosas amarillas, las flores favoritas de mi padre. Después de sesenta años juntos de amor evidente no era mucho lo que tenían que decirse el uno al otro. Nunca olvidaré cómo se miraban mientras se daban las gracias por todo. Con cariño, por supuesto, pero también con un respeto que he tenido el increíble lujo de haber podido ver entre ellos durante toda mi vida. Como si no hubieran dado nunca nada por sentado.

Cuando llegó el momento de pedirle al médico que volviera a entrar, sentí que estábamos todo lo preparados que podíamos estar para un momento tan difícil. Habíamos tenido un mes para despedirnos y decirnos todo lo que queríamos. Nos sentamos alrededor de la cama de mi padre, nos abrazamos y lo abrazamos a él. El médico estaba detrás del soporte del goteo. Papá nos miró uno a uno a los ojos.

Luego abrió la válvula del tubo de goteo.

Nos habían informado de que tardaría treinta o cuarenta segundos en morir. Pasaron dos minutos. Entonces mi padre se volvió hacia el médico y le dijo:

—Christian, ¿estás seguro de que el gotero tiene el líquido correcto?

Por supuesto, todos nos reímos.

Después mi padre puso una mirada intensa. Se volvió hacia los cuatro hermanos y dijo sus últimas palabras. Una cariñosa advertencia que era muy típica de mi padre. Creo que ninguno de nosotros olvidaremos nunca esas palabras.

Unos segundos más tarde, mientras sonaba «Linnéa» de Evert Taube, todos los músculos de su cuerpo dejaron de funcionar al mismo tiempo. La muerte fue instantánea. Noté una expresión inesperada en el rostro suave y franco de mi padre. Asombro total. Como un niño. Como si ni siquiera en sus sueños más descabellados pudiera haberse imaginado que es eso lo que pasa cuando morimos.

El primer momento después de la muerte de mi padre fue como si la vida misma contuviera el aliento. Todo quedó detenido. El médico salió de la habitación, miramos a mi padre y luego a nosotros mismos. Nadie sabía de verdad qué decir. El momento era solemne. Las palabras palidecían y parecían escasas. Al final alguien le cerró los ojos a papá. Mamá le acarició con suavidad las cejas. Algunos de nosotros dimos unas palmaditas en la colcha. La luz era de un amarillo intenso, de las rosas, los papeles pintados, las cortinas y el sol que lucía fuera.

Todo lo corporal que se le había vuelto difícil a papá —la respiración, la tos, la debilidad— ya había terminado. Consiguió lo

que quería.

Poco a poco empezamos a charlar entre nosotros, como si el hechizo se desvaneciera lentamente. Nunca he hablado con mi familia sobre esto, pero me pareció que el alma abandonó a papá una media hora después de su muerte. Fue algo muy específico y, tras ese instante, solo quedó el cuerpo.

Nuestro padre, el compañero de vida de mi madre, ya no estaba con nosotros.

Al final, mi madre y mis hermanos volvieron a Basilea. Yo me había ofrecido voluntario para quedarme. Era necesario que uno de nosotros lo hiciera y, como había pasado mis dos últimos años de monje precisamente en Suiza, mi alemán era aceptable.

Cuando me quedé solo con el cuerpo de mi padre encendí una vela, hice tres reverencias y empecé a cantar bendiciones.

Entoné los himnos que había aprendido a amar como monje budista y que había cantado sobre cientos de cuerpos muertos junto con mis compañeros monjes y monjas para facilitar el viaje. Por supuesto, le había pedido permiso a mi padre antes de que muriera para hacerlo. Al mismo tiempo se cantaron bendiciones para mi padre en ocho o nueve monasterios budistas en cuatro continentes.

Después medité un rato, concentrándome tanto en que el tránsito de mi padre fuera bien como en el recordatorio para mí mismo de que mi cuerpo —como el de todos los demás— recorrerá un día el mismo camino que el de mi padre. Y que ninguno de nosotros sabemos cuánta arena queda por encima de la cintura de nuestro reloj de arena.

36

Perdón

Probablemente tengamos que enfrentarnos a la muerte de cerca para darnos cuenta de verdad de que nos tenemos unos a otros en préstamo. En un plano intelectual, sabemos muy bien que todos tendremos que morir algún día. Pero es el trabajo de una vida dejar que ese conocimiento y esa percepción lleguen al resto de nosotros y que nos lo metamos en la cabeza. Y cada paso merece la pena.

Porque ¿qué ocurre cuando dejamos de dar la vida por sentada? ¿Qué pasa cuando, en realidad, comprendemos con todo nuestro ser que nos tenemos unos a otros en préstamo? No tenemos tiempo para las medias tintas. Un día llegará el momento de decir adiós a todas las personas que significan algo para ti. Que nos tenemos en préstamo es lo único que sabemos con seguridad. Todo lo demás es un mero quizá. Y cuando recordamos esto comprendemos que solo hay una manera de relacionarnos con los demás y con la vida misma: con cuidado.

¿Hay alguien que necesita escuchar una disculpa tuya? No esperes.

¿Hay alguien que necesita escuchar unas palabras que solo tú puedes decirle, para que caigan en ese lugar donde necesita recibirlas? No te detengas.

¿Has hecho algo de lo que te arrepientes y que puedes arreglar? Intenta hacerlo.

¿Tal vez haya alguien en tu vida a quien te parezca imposible perdonar? Puede ocurrir. A veces, sin embargo, resulta útil probar esta idea: si hubieras nacido con el mismo ADN, el mismo karma,

los mismos códigos, con la misma gente a tu alrededor, expuesto a los mismos acontecimientos que ellos, entonces con toda probabilidad habrías actuado igual que ellos.

Naturalmente, hay una maldad que va más allá de toda comprensión. No es de ella de lo que hablo ahora. Pero también en nuestra vida y existencia cotidianas hay mucha mezquindad y atrocidades dignas de una condena total. Pero no tenemos que cerrar la puerta del corazón a la persona. Hemos recorrido un largo camino cuando hemos aprendido a distinguir entre la persona y sus actos. No te conviertes en un blandengue solo porque quieras crecer en el amor, porque te parezca hermoso querer tratarlo todo y a todos con cariño. Sigues siendo capaz de señalar cuando alguien ha ido demasiado lejos o ha actuado mal. Pero puedes diferenciar entre el acto y la persona.

¿Se pone en marcha algo en tu interior cuando digo esto? ¿Quizá hay alguien en tu vida a quien sencillamente te niegas a dejar entrar en tu corazón? Es muy comprensible. La reconciliación y el perdón no son cosas fáciles. Pero, con un poco de cordura y sentido práctico, prueba a notar los efectos de tus emociones. ¿Qué sucede cuando le cierras tu corazón a alguien? Quizá esa persona no sufra nada, pero tú sí lo haces. Te vuelves un poco más pequeño. Siembras semillas de amargura en ti mismo. Si eliges recordar a menudo a esa persona a la que no puedes perdonar, puedes crear así una amargura que realmente te cause dolor sin que el otro sufra lo más mínimo.

Siempre me han fascinado esos soldados japoneses en las islas del Pacífico que se negaron a creer que la Segunda Guerra Mundial había terminado. Algunos permanecieron allí hasta décadas después de que se firmase la paz, siempre preparados con sus armas. ¡No se dejaron engañar con la idea de que la guerra había terminado, nada podía hacer que se rindieran!

Con frecuencia a nosotros nos ocurre lo mismo. Estamos tan decididos a pelear que no vemos las banderas blancas de la paz. Pero al final lo descubrimos: la guerra ha terminado. Hace tiempo que ha acabado. Y la paz que sellamos con nosotros mismos es la más importante de todas. Una vez que lo hemos hecho, muchas

cosas encajan en su sitio, de manera natural y por sí mismas.

Me encanta esta imagen: la guerra ha terminado, iza una bandera blanca. Es el único lugar donde puede comenzar la reconciliación. No podemos esperar hasta que el otro esté dispuesto a perdonar, reconciliarse y seguir adelante.

Aquí es donde empieza. Aquí es donde termina.

A veces pienso en un recuerdo de mis primeros años de monje. Un incidente que me ofreció un claro ejemplo de los mecanismos que se ponen en marcha cuando dejas de pensar en los agravios.

Cada enero rendíamos homenaje a la memoria de Ajahn Chah, el fundador de nuestro monasterio y un monje muy importante en la tradición del bosque. Conmemorábamos la muerte del gran maestro el día del aniversario de su fallecimiento tal como dicta la tradición. Murió solo doce días después de que yo pisara el monasterio por primera vez. Esta ceremonia se extendió y se estableció por todo el mundo, y cada año venían monjas y monjes de diferentes países para celebrar el día con nosotros. Uno de los participantes habituales era un monje veterano de Inglaterra, una persona con la que todo el mundo tenía dificultades. De manera que antes de su visita nuestro maestro nos dijo algo así como: «Muy bien. Ahora vamos a procurar darle a este monje un tratamiento de cinco estrellas. Los pocos días que estará entre nosotros tiene que sentir que es un maestro amado».

Nos pareció un bonito mensaje al que respondimos bien. Aquí viene alguien a quien le cuesta que los monjes se queden a su lado, con el que es un poco difícil convivir, bastante excéntrico. Llevemos a cabo nuestro mejor esfuerzo. Y así lo hicimos.

Una tarde me senté con el monje veterano fuera de su cabaña y le di un masaje en los pies. La cultura del masaje es muy importante dentro de nuestra tradición y a menudo nos masajeábamos los pies unos a otros. Principalmente eran los monjes jóvenes los que se lo hacían a los mayores. Era una especie de excusa para pasar un poco más de tiempo con ellos y escuchar sus historias y sus perlas de sabiduría. Al principio, el masaje era

una costumbre muy inusual para nosotros los occidentales. Pero para los tailandeses, que tienen una mayor tradición de contacto físico, era algo de lo más natural.

Me contaron que Ajahn Chah, que era tailandés, le preguntó una vez a al maestro Ajahn Sumedho, que era occidental, si él masajeaba los pies de su padre. Este último, un estadounidense nacido en 1934, le respondió con repugnancia en la voz:

—No, claro que no.

Y Ajahn Chah constató con calma en la respuesta:

—Quizá por eso tienes tantos problemas.

Así pues, me senté allí, con mi mantelito, una botella con aceite y mi bastón de masaje (¡para los pies!) que me había tallado en madera yo mismo. Pasamos un rato agradable, a la manera habitual de los monjes. El monje británico tomó la palabra y empezó a hablarme de los buenos viejos tiempos, de los maestros que conoció y de las aventuras que había vivido. Todo era agradable y cordial. Entonces surgió un nombre. El nombre de otro monje veterano de nuestra tradición. Su mera mención cambió por completo al monje. De repente se mostró muy enfadado, cambió su tono por otro escueto, irritado y agrio. Comenzó a contar qué errores había cometido el otro monje tiempo atrás y qué injusto era. Joven e ingenuo como era, dije algo del tipo: «Bueno, eso fue hace veintidós años, ya va siendo hora de olvidarlo, ¿no?».

Déjame que te dé un consejo: no le digas nunca a una persona enfadada que debería olvidar algo. Casi nunca sienta bien y casi nunca tiene el efecto deseado. A los únicos que podemos instar a dejar pasar las cosas es a nosotros mismos, solo entonces funcionará. Pero yo todavía no había aprendido esa lección. Así que, por supuesto, el resultado no fue el que esperaba. El monje amargado no redujo ni una pizca su amargura. Posiblemente se incrementó.

Cuando me alejé de allí, reflexioné un momento sobre lo que había sucedido. Me imaginé que el monje enojado se recordaba a sí mismo casi a diario las injusticias cometidas contra él, aquellas que él tenía la impresión de que se habían cometido contra él, y a base de rememorarlo mantenía fresco aquello en la memoria como si

hubiera ocurrido anteayer. La amargura se vuelve *online*, disponible las veinticuatro horas del día, todos los días de la semana.

Hay algo importante aquí de lo que merece la pena tomar nota. Algo que explica cómo el perdón puede ser la llave de la libertad. Reconciliarse con lo que ha ocurrido no trata principalmente de ser más magnánimo, sino de proteger la salud de nuestras propias mentes y elegir qué sentimientos queremos albergar en ellas.

Uno de mis favoritos dentro de la tradición del bosque fue el monje tailandés Luang Por Doon. Era un intelectual muy refinado y al mismo tiempo una persona profundamente experimentada en la meditación. Los entonces reyes de Tailandia estaban entre sus discípulos, por lo que acudían de manera regular para entregarle regalos y hacerle preguntas. En una ocasión el rey le formuló respetuosamente la gran pregunta:

—Luang Por Doon, ¿te enfadas alguna vez?

Era un tema controvertido, porque en las religiones orientales se concede una gran importancia a la serenidad. Se considera admirable no dejarse llevar por emociones o sentimientos fuertes. Luang Por Doon respondió en tailandés:

—*Mee, dtä mai aow*.

Y eso significa aproximadamente: «La ira surge, pero nadie se ocupa de ella».

Me gusta esta historia porque ilustra cómo puede ser una vida humana cuando el espacio interior es tan grande que hay lugar para todos los sentimientos. No es que ya no tengamos sentimientos que experimentamos como negativos o difíciles. Simplemente dejamos de identificarnos con ellos, no nos ocupamos de ellos. Entonces ya no podrán herirnos o inducirnos a hacer cosas de las que después nos arrepentiremos.

37

De la superficialidad a la sinceridad

A veces, cuando la gente oye mi historia, dice: «¡Cuánto debes haber aprendido!». Puede que sea así, pero no me siento como si cargara con un gran saco de sabiduría eterna. Casi más bien al contrario. Viajo por la vida con menos equipaje que nunca. Menos de mí y más espacio para la vida. Eso me ha hecho más sabio, aunque más como Winny de Puh que como Búho. Estar atento y presente es en lo único que confío estos días, cuando la vida comienza a complicarse. Tan a menudo como puedo me libero de mi resistencia a sentir el dolor. Trato, en cambio, de darle la bienvenida, respirar a través de él, ser un poco más como Papá Mumin cuando está mirando el mar y dice:

—Se acerca una tormenta, niños. ¡Venid, vamos a sacar el bote de remos y a dar una vuelta!

Poco a poco he descubierto que hay una voz más sabia que escuchar, que puedo bailar con la vida en lugar de tratar de controlarla. Que puedo vivir la vida con la mano más abierta, y menos con un puño cerrado y asustado. De verdad que no quiero que nadie piense que hace falta viajar y vivir como un monje o una monja durante diecisiete años para entender de lo que estoy hablando. Todos lo tenemos mucho más a mano. En el hinduismo existe este dicho: «Dios escondió la más hermosa de todas las joyas donde sabía que nunca la buscarías: en tu propio bolsillo».

Conservo un bonito recuerdo de una noche en el monasterio en Tailandia. Después de la meditación vespertina, Ajahn Jayasaro decidió darnos una charla informal. Solía hacerlo una o dos veces a la semana y esa noche nos contó que la BBC había entrevistado al

rey de Tailandia. El periodista británico le preguntó al monarca qué le parecía el concepto cristiano y occidental del pecado original. Y el rey respondió con amabilidad:

—*As Buddhists, we do not believe in original sin. We believe in original purity*. («Como budistas, no creemos en el pecado original. Creemos en la inocencia original.»)

La inocencia original resulta una expresión un tanto extraña, pero cuán anhelada es su confirmación. Me estremecí en mi almohada de meditación cuando la oí. ¿Y si esa voz interior que tantas veces susurraba que yo no valía nada estuviera realmente equivocada?

¿Y si resultara, como han dicho en todos los tiempos muchas tradiciones religiosas y espirituales, que el núcleo —lo indestructible en todos los seres humanos— es del todo inocente y carente de problemas? Siempre lo ha sido y siempre lo será.

38

Aquí es donde termina

Mientras se escribe este libro, la pandemia del coronavirus está arrasando en Suecia y en gran parte del mundo. Dada mi enfermedad, se me aplica por supuesto un aislamiento total. Una de las gratificaciones de la cuarentena es que he podido hablar por FaceTime cada dos semanas con mi mejor amigo monje, Ajahn Sucitto, de Inglaterra. Hace poco me leyó un relato sudafricano. La escena final consistía en un conmovedor gesto de generosidad entre dos completos desconocidos.

Como resulta que Ajahn Sucitto es una de las personas más generosas a las que he tenido el honor de conocer, el relato me conmovió de verdad. Entre lágrimas conseguí decir algo como:

—Me parece que tales gestos son lo único importante de verdad en estos tiempos.

Ajahn Sucitto contestó con tranquilidad:

—No solo ahora. Siempre. Solo es que se ha desprendido un poco de pelusa superficial desde que golpeó el coronavirus, y eso lo hace más evidente ahora.

En mi situación, claro está, esa pregunta se vuelve precisamente más acuciante: ¿qué me resulta importante de verdad ahora?

Se ha vuelto menos importante para mí ser complaciente. Antes, eso siempre era más de lo que de verdad me hubiera gustado.

Se ha vuelto más importante expresar gratitud. Porque la mayoría de las personas son como yo: subestiman el aprecio real que se les tiene.

Se ha vuelto más importante que nunca estar realmente aquí y ahora minuto a minuto, en lugar de perderme tras las cortinas de niebla de pensamientos sobre lo que debería ser y lo que tal vez sea.

Mis círculos se han reducido. Me concentro en mis allegados. Quiero estar del todo seguro que sepan lo mucho que los quiero.

Jugar se ha vuelto cada vez más importante. Opinar ha perdido valor. Me encanta la respuesta que dio Ajahn Chah, el legendario monje del bosque tailandés, cuando le preguntaron:

—¿Cuáles son los mayores obstáculos para tus discípulos occidentales en el camino del despertar?

Conciso, contestó con dos palabras:

—Sus opiniones.

Ser un buen amigo para mí mismo nunca ha sido más importante. La situación es difícil ahora. Es hora de escucharme con ternura. De hablarme con cariño. De tener tanta paciencia conmigo mismo como la he tenido con los demás un día bueno. Comportarme con más humor al encontrarme conmigo mismo.

Me parece importante meditar con Elisabeth cada mañana. Respiración tras respiración me libero de los pensamientos y, en su lugar, me recuesto lentamente en lo que existía antes de mi nacimiento y que seguirá ahí cuando muera el resto de mí.

Tengo la impresión de que es algo que he anhelado toda mi vida sin entender lo que es. Como si alguien, desde que tengo memoria, estuviera sentado en mi hombro y me susurrara:

—¡Vuelve a casa!

Entonces ¿cómo se encuentra el camino de vuelta a casa? La mejor respuesta a esa pregunta es la que dio el Maestro Eckhart, un sacerdote alemán de principios del siglo XIV, del que se dice que era un iluminado. Después de un sermón dominical se le acercó un anciano feligrés que le dijo:

—Maestro Eckhart, es evidente que conoce a Dios. Por favor, ayúdeme a conocer a Dios como usted. Pero su consejo debe ser conciso y sencillo, mi memoria me falla cada día más.

—Es muy fácil —respondió el Maestro Eckhart—. Todo lo que tienes que hacer para encontrar a Dios como yo es comprender del

todo quién mira a través de tus ojos.

Solo unos pocos años antes, cuando era monje budista, dediqué una tarde a meditar caminando por la senda de meditación que había fuera de mi cabaña de bambú en la selva. Al mismo tiempo estaba escuchando una conferencia de un monje llamado Ajahn Brahm. En ella hablaba de la muerte y en un momento dijo: «Cuando llegue mi último momento, espero que se sienta como salir al aire fresco de la noche, feliz y aturdido después de un concierto de Led Zeppelin absolutamente fantástico». Lo comprendí a la perfección. Ahora que, tal vez más rápido de lo que me hubiera gustado, voy directo hacia mi último aliento lo hago con un sentimiento similar. Por fortuna puedo mirar hacia atrás en mi vida sin una pizca de remordimiento o inquietud, y con una mezcla irresistible de asombro y agradecimiento puedo afirmar:

«¡Guau, menudo viaje, en qué aventura he tenido la suerte de participar! ¿Quién lo hubiera podido pensar? ¿Cómo puedo haber experimentado tantas cosas? Parece que he alcanzado a vivir tres vidas en el tiempo de una.

»¿Cómo consigo siempre atraer hacia mí a personas más sabias y mejores que yo?

»¿Cómo es posible que no haya tenido más accidentes, teniendo en cuenta la cantidad de cosas increíblemente irreflexivas y, en ocasiones directamente peligrosas, que he hecho?

»¿Por qué rayos le gusto tanto a tanta gente?

»¿Cómo es posible que todo me haya salido tan a pedir de boca aunque nunca haya hecho un plan digno de tal nombre?»

Había un monje muy sabio y adorable llamado Luang Por Jun. Al final de su larga vida le diagnosticaron un tipo de cáncer de hígado inusualmente difícil de tratar. Las perspectivas de supervivencia eran mínimas. El médico le propuso, no obstante, un largo y complejo tratamiento consistente en radioterapia, quimioterapia y cirugías. Cuando el médico terminó de presentar su propuesta,

Luang Por Jun miró a su amigo monje, que lo acompañaba en la habitación, y con ojos cálidos e intrépidos preguntó:

—¿No se mueren los médicos?

Oí la historia más tarde y nunca la he olvidado. Me tocó una fibra sensible.

¿Por qué en nuestra cultura el relato absolutamente dominante sobre cómo afrontar la muerte es heroico, de lucha, resistencia y negación? ¿Por qué se pinta tan a menudo a la muerte como un enemigo al que hay que derrotar? ¿Como un fracaso? No me gusta ver la muerte como lo contrario de la vida. Más bien es lo opuesto al nacimiento. Por supuesto, no puedo demostrarlo, pero siempre he tenido la íntima convicción de que continúa al otro lado. A veces, incluso me parece que una aventura maravillosa está esperándome.

El día en que llegue mi último aliento —cuando sea—, por favor, no me pidáis que luche. En lugar de eso, haced todo lo posible para que me sea más fácil dejarme ir. Aseguradme que os las vais a apañar bien sin mí y os vais a mantener unidos. Recordadme todo aquello por lo que tenemos que estar agradecidos. Mostradme vuestras manos abiertas, para que recuerde cómo quiero que se sienta cuando llegue el momento.

Elisabeth, si aún no estás en mi cama, entonces sube y abrázame. Mírame a los ojos. Quiero que lo último que vea en esta vida sean tus ojos.

Agradecimientos

Gracias a mi madre, Emma. A Malin, Victor, Johan y Johanna, y sobre todo a mi querido Fredrik. Sabéis por qué. Gracias también a Martin por su inquebrantable porfía desde el principio, a Ingemar por toda su paciencia y a Navid, entre otras cosas, por su incansable confianza en que todo saldrá bien al final. Y por último, y sobre todo, gracias a Björn por la enorme confianza que depositó en mí. Y por todo a lo largo del camino. *You rock my world*.

C. B.

Gracias, Björn, por la sabiduría, la confianza y por ser una de las personas más especiales con las que he tenido el placer de jugar. Gracias, Caroline, por tu firmeza, tu precisión incomparable y tu sentido de la calidad. Gracias, Martin, Ingemar y a todos en la editorial. Gracias, Linus, por tu fervor gigantesco y todas las horas de transcripción, escucha y paciencia. Gracias, Amy, Howard y Adyashanti, por vuestro apoyo y vuestras palabras de aliento durante el viaje.

N. M.

Foto del pasaporte de monje con una capa para la ordenación en un estudio fotográfico de Ubon, Tailandia, en junio de 1992.

Mi última foto como economista antes de los años de monje. Sede de AGA en Cádiz, España, en 1987. (Foto: Miryam MacPherson.)

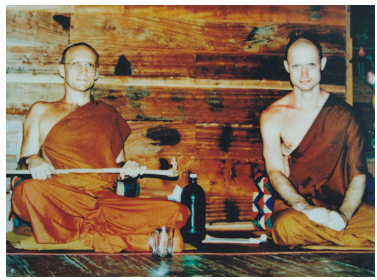
En el sendero Milford Track, Nueva Zelanda, en 1989.

En el parque de Falsterbo, en 1999. (Foto: Björn Andrén.)

En nuestro monasterio Wat Pah Nanachat, al noreste de Tailandia, como monje novicio y con el incómodo hábito de poliéster, en 1992. (Foto: Kylle Lindeblad.)

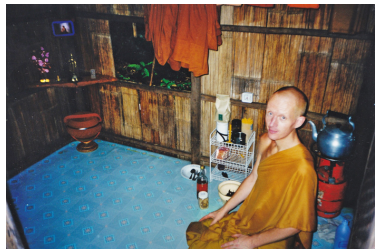
Mi madre y yo durante su primera visita a Wat Pah Nanachat, en febrero de 1993. En el cartel que hay detrás de nosotros dice: «Lo importante no es tener las mejores ideas o actuar como santos, sino en darse cuenta de cómo son las cosas». (Foto: Yatiko Bhikhu.)

El monje que me ordenó, Ajahn Maha Amon, y yo tras la ordenación. Febrero de 1993. (Foto: Kylle Lindeblad.)



Mis dos primeros maestros, Ajahn Passano *(a la izquierda)* y Ajahn Jayasaro, en nuestro monasterio de Wat Poh Jorm Kom en la frontera con Laos, hacia 1994. En Tailandia se sonríe a menudo, pero nunca en las fotos, al contrario que aquí.

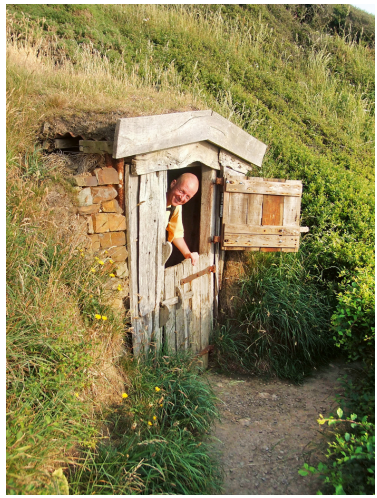
Visita que me hicieron unos amigos monjes durante mi retiro en el Parque Nacional de Khao Khitchakut, en otoño de 1998.



Interior de la cabaña de ermitaño en Khao Khitchakut antes de su reconstrucción, en 1998. (Foto: Kylle Lindeblad.)

Mi nueva cabaña de ermitaño en Khao Khitchakut, diseñada por mí y financiada por un hombre que hizo la donación en su testamento y murió en 1999, el año que pasé allí.

Foto de grupo del Chithurst Buddhist Monastery, en Inglaterra. Las monjas, a la izquierda, y yo, que pongo cara de intolerancia al gluten. Ajahn Sucitto está a dos pasos a mi izquierda. Año 2001. (Foto: Nimmala Glendining.)



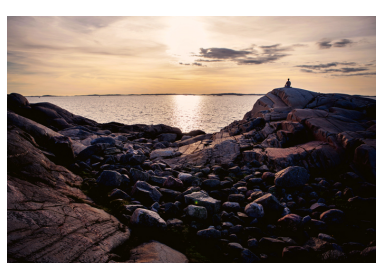
Haciendo senderismo por el Sendero de la Costa Sudoeste en Cornualles, en 2004. (Foto: Sam Ford.)

De ruta por Drakensberg, Sudáfrica, en 2007. (Foto: J.P. Meyer.)

De excursión en el Oberland bernés con amigos monjes de Tailandia, Alemania y Eslovenia en 2007. (Foto: Robert Szalies.)

Mi última foto como monje en el monasterio Wat Dhammapala, en Suiza, en el otoño de 2008. (Foto: Ashin Ottama.)

Una noche en el Teatro Intima de Estocolmo durante la gira «Llaves hacia la Libertad», en otoño de 2019. (Foto: Anna Nordgren.)



La isla Amun, al sur de Gotemburgo, a finales del verano de 2016. Y sí, soy yo el que está en las rocas. (Foto: Cim Ek.)

Notas

1. La traducción es mía. Hay traducción de la obra al castellano: *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*, Madrid, Sexto Piso, 2010. (*N. de la T.*)

Puedo estar equivocado. El camino hacia el verdadero bienestar
Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler y Navid Modiri

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Jag kan ha fel*

© 2020, Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler y Navid Modiri
© 2022, Gemma Pecharromán Miguel, por la traducción

© del diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2022

ISBN: 978-84-344-3529-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Libros de autoayuda

¡Síguenos en redes sociales!